STOP
VIOLENCE
AGAINST
WOMEN

نەوژین

ژمارە (٢٤) یەکشەمە ٢٠١٨/١١/٢٥

مانگنامەیەکی تایبەتە بە پرسەکانی ژنان، رادیۆی دەنگ بە پاڵپشتی سندوقی نیشتمانی بۆ دیموکراسی NED ئەمریکی لەگەرمیان دەریدەکات

3 حاڵەتی کوشتنی ژنان تۆمارکراوە

ژنانی گەرمیان ساڵێکی پڕ توندوتیژی بەڕێدەکەن

تابلۆی شێوەکار (دلۆڤان عەفان)

■ نەوژین

لە سەروبەندی رۆژی جیهانی بەرەنگاربونەوەی توندوتیژی دژ بە ژنان، ئامارە فەرمیەکان زیادبونی بەرچاوی توندوتیژییەکان بەرامبەر بە ژنان لە گەرمیان ئاشکرا دەکەن.

لەمیعە محەمەد، بەڕێوبەری بەڕێوبەرایەتی بەرەنگاربونەوەی توندوتیژی دژ بە ژنان لەگەرمیان، بە (نەوژین)ی راگەیاند: ئەمساڵ لەچاو ساڵی پار، توندوتیژیەکان بەگشتی بەرامبەر بە ژنان رویان لە زیادبون کردوە.

رونیشیکردەوە: سەبارەت بە حاڵەتەکانی کوشتنی ژنان، ساڵی پار هیچ حاڵەتێک نەبوە، بەڵام ئەمساڵ تائێستا (٣) حاڵەتی کوشتنی ژنان تۆمارکراوە.

لەبارەی حاڵەتەکانی خۆکوشتنیشەوە، لەمیعە محەمەد، هێمای بەوەکرد کە ئەو حاڵەتەش بەهەمانشێوە زیادیکردوە، چونکە ساڵی پار تەنها (٢) حاڵەتی خۆکوشتنی ژنان لەگەرمیان تۆمارکراوە، بەڵام ئەمساڵ (٥) حاڵەت تۆمارکراوە.

هەرچی حاڵەتەکانی خۆسوتاندنیشە، بەهەمانشێوە رێژەکەی زیادییکردوە، بەشێوەیەک لەمساڵدا (١٠) ژن خۆیان سوتاندوە، لەکاتێکدا ساڵی پار رێژەکە (٨) حاڵەت بوە.

بەوتەی بەڕێوبەری بەڕێوبەرایەتی بەرەنگاربونەوەی توندوتیژی دژ بە ژنان لەگەرمیان، تاکە حاڵەتی توندوتیژی دژ بە ژنان کە کەمیکردوە، سوتانە، بەشێوەیەک ساڵی پار (٨) حاڵەت هەبوەو ئەمساڵ تەنها (٢) تۆمارکراوە.

لە باسکردنی هۆکارەکانی زیادبونی توندوتیژیەکان بەگشتی، لەمیعە محەمەد، ئاماژەی بەوەکرد کە هاوشانی ئەم تاوانانە، سکاڵاکانیش زیادیان کردوە، ئەمەش بۆ چەند هۆکارێک دەگەڕێتەوە.

یەکێک لەو هۆکارانەی ئاماژەی بۆ دا، ئەو رەوشە ژیانیەیە کە هاتوەتە ئاراوە بەتایبەت بەهۆی قەیران و کێشەکان و زیادبونی ژمارەی دانیشتوانەوە لە دەڤەرەکە.

ئامێرەکانی پەیوەندیکردن و ئەوتاوانانەی لەرێگەی تۆڕە کۆمەڵایەتیەکانەوە دەکرێن، بە رای بەڕێوبەری بەڕێوبەرایەتی بەرەنگاربونەوەی توندوتیژی دژ بە ژنان لەگەرمیان، هۆکارێکی دیکەی زیادبونی حاڵەتەکانی توندوتیژی دژ بە ژنانە لەگەرمیان، بەشێوەیەک کە کەسانێک لەرێگەی ئەو تۆڕە کۆمەڵایەتیانەوە، هەڵدەستن بە «ابتزازکردن» و هەڕەشەکردن لە ژنان و کچان، ئەمەش وادەکات روداوی ناخۆش و دڵتەزێنی لێبکەوێتەوە.

ژنانی کەلار و عەزابی نەخۆشخانە

8»«

ترس لە مناڵ دا.. هۆکار و چارەسەر

9»«

لە ئاوارەیی دا بەهرەکانیان دەدۆزنەوە

6»«

شریهانەکەی شێوەکاریی...

7»«

تەمەنی نائومێدی لە ژنان دا

10»«

هاوسەرگیریکردن بە ناچاری

هەندێک لە کچان بەهۆی خراپی باری دارایی خێزانەکانیان هاوسەرگیریی دەکەن

■ نەوژین، ئەسما کەریم

ئەگەرچی تەمەنی تەنها (١٦) ساڵ بو، بەڵام (تانیا) بڕیاری دا هاوسەرگیریی بکات، پاڵنەری سەرەکیشی لەم بڕیارە، دۆخی خراپی دارایی خێزانەکەی بو، بەو ئومێدەی گوزەرانی لەناو ژیان و خێزانە تازەکەی دا باشتر ببێت.

بەکاریگەریی ئەو قەیرانە داراییەی لە چەند ساڵی رابردودا هەرێمی کوردستانی گرتوەتەوە، رەوشی دارایی زۆرێک لە خێزانەکان روی لە خراپی و ئاڵۆزیی کردوە، ئەمەش هەندێک لە کچانی ئەو خێزانانەی ناچار کردوە یان هانی داون، بۆ ئەوەی بیر لە شوکردن بکەنەوە ئەگەرچی تەمەنیشیان مناڵ بوە.

ئەو کچانە نایشارنەوە کە پاڵنەری سەرەکییان لە شوکردنیان دا بەو تەمەنە، دەرچون بوە لە ژینگەی نەبونی و کەمدەستی خێزانەکانیان.

تانیا، کە ناوی ئەو و هەمو کچانی دیکەی ئەم راپۆرتە خوازراون، باس لەهۆکاری هاوسەرگیری کردنی خۆی دەکات لەو تەمەنە کەمەدا «من کە شوم کرد تەمەنم ١٥ ساڵ بوم، خێزانەکەمان باری دارایی باش نەبو، منیش پارەم بەیەکێک لە رێگانی خۆشبەختی دەزانی و پێموابو دوای هاوسەرگیری دەتوانم خۆش بژیم».

هەندێک لەو کچانە کە لەو تەمەنەدا هاوسەرگیریی دەکەن، خوێندکارن و خوازیاری ئەوەن کە هاوشانی ژیانێکی خۆش لەگەڵ هاوسەرەکەیان، خوێندنەکەیان تەواو بکەن.

تاڤگە، کچێکی تەمەن (١٨) ساڵە، ساڵێک پێشتر هاوسەرگیریی کردوە، باس لەوەدەکات ئەو کارەی کردوە بۆ ئەوەی دڵخۆش بێت، کەچی ئەو دڵخۆشیەی بۆ دەستەبەر نەبوە، بەتایبەت کە هاوسەرەکەی بە ناچاری لە خوێندن دەریهێناوە.

بەشێک لە کچانی دیکە ئەگەرچی تەمەنیشیان کەم نییە، بەڵام بەهەمان پاساوی کچانی دیکەی کەم تەمەن هاوسەرگیریی دەکەن، کە ئەویش خۆ قوتارکردنە لەو بارە گران و ناخۆشەی کە خێزانەکانیان لە روی داراییەوە هەیانە. ئەوان نارەحەتیەکانیان کاتێک سەختتر دەبێتەوە، کە ئەو خۆشبەختیەی چاوەڕێیان دەکرد، لە ژیانی تازەیان دا نابیننەوە.

بۆکان، ٢١ ساڵ، بۆ (نەوژین) وتی: «ئەو پیاوەی شوم پێ کرد دەوڵەمەند بو، بەڵام دەوڵەمەندی هاوسەرەکەم دڵخۆشی نەکردم، چونکە لێم تێنەدەگەشت و سۆزی پێنەدەبەخشیم، ئەو کات خۆزگەم بەماڵی باوکم دەخواست».

تانیا-ش لەم خاڵەدا هاوڕای بۆکان-ە و دەڵێت: «پارە نەبو بە هۆکاری دڵخۆش بونم، چونکە مێردەکەم زۆر خراپ بو لەگەڵم».

کێشەی ئەمجۆرە هاوسەرگیرییە ئەوەیە کە بەوپێیەی بنەمایەکی بەتینی لە لێکتێگەیشتن و خۆشەویستی نییە، بۆیە زیاتر لە هاوسەرگیریەکانی تر روبەڕوی مەترسی هەڵوەشاندنەوە دەبێتەوە.

خالد، پیاوێکی کاسبی دانیشتوی شاری کەلارە، بەهۆی خراپی دۆخی داراییانەوە، وای بە باش زانیوە کە کچەکەی لە تەمەنێکی مناڵ دا بەشو بدات، بەڵام وەکخۆی باسی لێوە دەکات هاوسەرگیری نەیتوانی کچەکەی بەختەوەر بکات.

> دەوڵەمەندی هاوسەرەکەم دڵخۆشی نەکردم

بۆ (نەوژین) وتی: «ویستم کچەکەم بەهەمان ناخۆشی و گوزەرانی من دا تێپەڕ نەبێت، هەر بۆیە لە تەمەنی ١٧ ساڵی دا بەشوم دا بۆ ئەوەی بەختەوەربێت، بەڵام کچەم تەمەنی بچوک بو و توانای بەخێوکردنی ماڵ و مناڵی نەبو، هەربۆیە هاوسەرگیریەکەی بەجیابونەوە کۆتای پێهێنا».

توێژەرێکی کۆمەڵایەتی پێیوایە ئەمجۆرە لە هاوسەرگیریی، دەچێتە قاڵبی بەزۆر بەشودانەوە.

ئەڤین عەلی قادر، توێژەری کۆمەڵایەتی، بۆ (نەوژین) وتی: «ئەمجۆرە هاوسەرگیریە دەڕواتە قاڵبی بەزۆر بەشودانەوە، کە ئەمەش جگە لە خودی کچەکە، کاریگەریەکی دەرونی زۆر خراپ بۆ خێزانەکەشی دروست دەکات، چونکە خۆیان بەتاوانبار و نائارام دەزانن لەبەرامبەر کچەکەیان دا».

یاسا و شەریعەت چۆن باسیان لە هاوسەرگیریی پێشوەختە کردوە؟

■ نەوژین، ژینۆ خەلیل

یاساناسێک باس لەوەدەکات کە دەتوانین بەپێی یاسا ساڵ و تەمەنی دیاریکراو بۆ هاوسەریگری دەستنیشان بکەین و ئەمەش دژ بە شەریعەت نییە و هیچ کێشەیەک لەو روەوە لەئارادانییە.

هاوسەرگیریی پێشوەختە، یان هاوسەرگیریی کچان و کوڕان لەپێش تەمەنی ١٨ ساڵ، پرسێکە کە زۆر قسە و باسی لێوەدەکرێت، بەتایبەت کە پێدراو و ئامارەکان ئەوەدەخەنەڕو لە سنوری گەرمیان حاڵەتەکە روی لە زیاد بون کردوە.

ئەوەی زۆرجار لەم بابەتەدا باسی لێوەدەکرێت، رێگەدانی شەرع و ئاینی ئیسلامە بەمجۆرە هاوسەرگرییە، لەکاتێکدا بەپێی رێکەوتنامە نێودەوڵەتیەکانی مافی مرۆڤ و ژنان، ئەمجۆرە لە هاوسەرگیریی نایاسایی و بگرە تاوانە.

کەواتا یاسای باری شارستانی عێراق و هەرێمی کوردستان کە بە پلەی یەکەم پشت بە شەریعەتی ئیسلامی دەبەستن، چۆن باسیان لەم حاڵەتە کردوەو چۆن دەتوانن رێگە بەمجۆرە لە هاوسەریگرییە نەدەن؟

لەمیانەی ئەڵقەیەکی بەرنامەی (کۆمەڵ) دا کە رادیۆی دەنگ بە هاوبەشی لەگەڵ رێکخراوی (وادی ئەڵمانی) ئەنجامی دەدات، میوانداریی (رێبوار محەمەد)، مامۆستای زانکۆ و خاوەنی بڕوانامەی ماستەر لە یاسای تایبەت کراوە، بۆ شەنوکەوکردنی ئەم پرسە لە روە یاساییەکەیەوە.

رێبوار محەمەد، ئاماژەی بەوەکرد کە تەمەنی یاسایی بۆ هاوسەرگیریی، ١٨ ساڵە، بەو مەرجەی کەسەکە کە هاوسەرگیریی دەکات، ١٨ ساڵی پڕ کردبێتەوە، هاوکات لەروی عەقڵیشەوە کامڵ بێت، بەڵام یاسای عێراقی، ٣ تەمەنی لەم یاسایە بەهۆکاری جیاواز ئاوارتە «استسناء» کردوە.

> لە شەریعەت دا هیچ تەمەنێک دیاریی نەکراوە بۆ هاوسەرگیری

رونیکردەوە: تەمەنی یەکەمیان، ١٥ ساڵیە، بەو واتایەی دەتوانرێت رێگە بە هاوسەرگیریی دو کەس لە تەمەنی ١٥ ساڵی بدرێت، ئەمیش بژاردەکە دراوەتە دەست دادوەر و لەوکاتەدایە کە ئەگەر بۆ نمونە ئەو دو کەسە کارێکی لادەریان کردبێت، ئەوا بۆ ئەوەی کێشەکەیان گەورەتر نەبێتەوە، لەیەک مارە دەکرێن.

هەرچی تەمەنی دوەم و سێیەمیشە، ئەوا ١٦ و ١٧ ساڵییە، کە ئەویش بەهۆکارێک کە دادوەر دەیبینێت رەوایە، هەروەها بە دڵنیابونەوە لەرێگەی لیژنەی پزیشکییەوە لەوەی ئەو دو کەسە لە روی عەقڵی و جەستەییەوە ئامادە و کامڵن بۆ پرۆسەکە.

کەواتا وەکو (رێبوار محەمەد) ئاماژەی بۆ کرد، تەمەنی هاوسەرگیریی ١٥ ساڵە لە عێراق، لەخوار ئەو تەمەنەوە، بە یاساشکێنی هەژمار دەکرێت.

بەڵام ئەوەی تێبینی دەکرێت لە کوردستان و عێراقیش دا، کە کچان زۆر لەتەمەنی کەمتر لە ١٥ساڵیش بە شو دەدرێن؟ ئایا ئەمە چۆنە؟

ئەو پسپۆڕەی یاسا، ئاماژە بەوەدەکات کە ئەو هاوسەرگیرییانە زۆرجار لەدەرەوەی یاسادا ئەنجام دەدرێن، ئەگەرچی هەمو هاوسەرگیریەک لە دەرەوەی دادگا نایاساییە و دەبێت لێپێچینەوە لەگەڵ ئەنجامدەرانی بکرێت، بەڵام یاسادانەرانی عێراقی و تەنانەت هەرێمیش، تاڕادەیەک چاوپۆشییان لەم حاڵەتە کردوە و زۆرجار کە هاوسەرگیریەکە لەدەرەوە دەکرێت و پاشان دەبرێتە دادگا، دادگاکان بەبێ لێپێچینەوە تەسدیقی دەکەن.

یەکێک لەو لایەنانەی کە زۆرجار روی لێدەنرێ و بەهۆکاری سەرەکی پاڵپشتی هاوسەرگیریی پێشوەختە و بەشودانی کچی مناڵ تۆمەتبار دەکرێت، شەریعەتی ئیسلامییە. ئایا ئەم رەخنانە تاچەند لە جێی خۆیان دان؟

بەرای (رێبوار محەمەد)، لە شەریعەتی ئیسلامی دا کە بناغەی سەرەکی یاسای باری شارستانییە لە عێراق، هیچ تەمەنێک دیاریی نەکراوە بۆ هاوسەرگیری، بەڵکو تەنها ٢ مەرجی سەرەکی دیارییکراوە، ئەوانیش کامڵی و عاقڵییە، واتا هیچ ساڵێک بەدیارییکراوی لەو روەوە دەستنیشان نەکراوە.

بەرای ئەو مامۆستایەی یاسا لە زانکۆی گەرمیان، بنەمایەک هەیە لە شەریعەتی ئیسلامی دا کە ئەگەر هەر بابەتێک بە قەتعی و بڕاوە لە شەرع دا یەکلا نەکرابێتەوە، ئەوا دەتوانرێت بە رەچاوکردنی پێویستی رۆژ و سەردەم، بڕیاری لەبارەوە بدرێت، لەم روەشەوە دەتوانرێت بۆ دیارییکردنی تەمەنی هاوسەرگیریی بە ١٨ ساڵ، پشت بەم بنەما شەرعیە ببەسترێت.

بازاڕکردن.. پێویستی یان کاتبەسەربردن؟

▪ نەوژین، نازەنین گۆران

ئەگەر هیچ پێویستیەکیشی ئەوتۆی نەبێت، بەڵام (لاڤە) زۆرجار ڕێی بازاڕ دەگرێتە بەر و چەند سەعاتێکی ڕۆژەکەی لە بازاڕە جەنجاڵ و قەرەباڵەغەکەی کەلار دا بەسەر دەبات، پێیوایە بەو کارە براوە بوە، چونکە ئەگەر شتێکیشی نەکڕیبێت، ئەوا کەشێکی گۆڕیوە و کاتێکی جیاوازی لە ڕۆتینی ماڵەوە تێپەڕاندوە.

بازاڕکردن، جیا لەوەی کارێکە بۆ کڕینی شمەک و خواردن و پێداویستیە ڕۆژانەییەکان، هاوکاتیش وەکو چالاکیەکی کاتبەسەربردن و جەوگۆڕینی لێهاتوە. ژنان ئاماژە بۆ ئەوەدەکەن، لە بازاڕکردنیان دا بە یەک بەرد دو پاساری دەکوژن، هەم پێداویستیەکانیان دابین دەکەن و هەم کاتێکی جیاوازیش بەسەر دەبەن.

لاڤە محەمەد، (٢٠) ساڵ، یەکێکە لەو کچانەی کە حەزی بە بازاڕکردن هەیە، تەنانەت ئەگەر پێداویستیەکی دیارییکراویش نەبێت کە بیەوێت لە بازاڕکردنەکەدا بەدەستی بێنێت.

وتی: «بە چونە بازاڕ زۆر ئاسودە دەبم، چونکە مێشکم ئاسودە دەکات».

ئەو باس لەوە دەکات ژنانی گەرمیان جێگەیەکی ئەوتۆیان نیە کە تێدا بیر و مێشکیان ئاسودە بکەن، هەربۆیە بە بازاڕ قەرەبوی دەکەنەوە.

ژنی ئەوتۆش هەیە کە بازاڕکردن بە جۆرێک لە خۆشی و چێژبینین دەژمێرێت، بۆیە بازاڕکردن و هاموشۆی بازاڕی کردوە بە کارێکی بەردەوام.

واژین محەمەد، (١٨) ساڵ، دەڵێت: من خۆم حەز بە بازاڕ و شت کڕین دەکەم بەتایبەت ماکیاژ، بۆیە لام ئاساییە ئەگەر هەمو ڕۆژێک بڕۆمە بازاڕ و بگرە ئاسودەش دەبم.

«ئەگەر مناڵەکەم نەبوایە ئەوا ئێستا جەنگی جیهانیم بەرپا کردبو بەهۆی ئەوەی مانگێکە روم لەبازاڕ نەکردەوە». (ئاوات ئەحمەد) بە پێکەنینەوە وای وت.

ئەو ژنێکی تەمەن (٢١) ساڵانە، دەشڵێت: «بە چونە بازاڕ زۆر ئاسودە دەبم، بۆیە زۆرجار هەر لەدەوامەوە دەڕۆمە بازاڕ و کاتێکی خۆش لەگەڵ هاوڕێیەکانم و خوشکەکەم بەسەر دەبەم».

> پارە سەرف کردنیش چێژی خۆی هەیە!

لاڤە، ئەوە بۆ قسەکانی (ئاوات) سەربار دەکات، کە بازاڕکردن چێژێکی تایبەتیان پێدەبەخشێت، بە بزەوە وتی: «پارە سەرف کردنیش چێژی خۆی هەیە!».

بەڵام ئەم حەزی شتکڕین و بازاڕکردنە و سەردانکردنی بازاڕ بەشێوەی بەردەوام یان ناوە ناو، لەلای هەمو ژنان وەکو یەک نییە، هەیانە کە هەتاوەکو کارێکی دیاریی کراوی نەبێت، ناچێتە بازاڕ.

سارا فوئاد، (٣٠) ساڵ، یەکێکە لەو ژنانەی کە بە شێوەیەکی بەردەوام ناچێتە بازاڕ. بۆ (نەوژین) وتی: «پێچەوانەی زۆر ئافرەت هیچ خۆشیەک لە بازاڕکردن نابینم و ئەگەر پێویست نەبێت رو لە بازاڕ ناکەم».

بەڵام وەک توێژەرێکی دەرونی هێمای بۆ دەکات، بازاڕکردن هەمو جار بۆ کڕینی شتومەک و پێداویستیی نییە، بەڵکو بۆ پشودانیشە.

سنور ئەحمەد، توێژەری دەرونی، پێیوایە کە بازاڕکردن چالاکیەکی بەسودە بۆ زۆرێک لە ژنان بۆ ئەوەی لەژێر باری فشار و گرانیی ژیانی ڕۆژانەدا کەمێک دەریان بێنێت.

وتی: «بازاڕکردن یەکێکە لە ڕێگەکانی بەرەنگاربونەوە و کەمکردنەوەی شڵەژانە دەرونیەکان و بەخشینی ئاسودەیی دەرونی بەتایبەت بۆ ژنان بەوپێیەی زیاتر لە پیاوان لەماڵەوەن».

ئەو دورتر دەڕوات و وایدەبینێت چالاکیەکە وەکو وەرزشکردنێکیشە بۆ جەستە و دەرونی ژنان «ئەو ڕۆشتن و هاتوچۆکردنەی لەبازاڕدا دەیکەن ئەگەر بۆ ماوەیەکی کەمیش بێت، ئەوا وەکو جۆرێک لە وەرزش وایە، بێگومان وەرزشیش ڕۆڵی بەرچاوی خۆی هەیە لە کەمکردنەوەی شڵەژان و فشارە دەرونیەکان».

«بۆ سەلامەتی خۆم دێمە هۆڵی وەرزشیی»

ژنانی بەتەمەن هۆڵەکانی وەرزش قەرەباڵەغ دەکەن

▪ نەوژین،
ئاسیا حسێن – دەشنێ سەباح

سەرباری سەرقاڵیی و ئەرک و دەوامەکەی، (فاتیمە) هەوڵ دەدات هیچ ڕۆژێک دوانەکەوێت لە ڕاهێنانەکەی، ئەو بەشێوەیەکی بەردەوام سەردانی هۆڵی وەرزشی داخراوی گەڕەکەکەیان دەکات لە کەلار و وەرزش دەکات، ئەمەش لەپێناو سەلامەتی جەستە و تەندروستی دا دەکات.

ئەمەی ئەو ژنە (٣٨) ساڵیە دەیکات لە چونە هۆڵەکانی وەرزش، لە کەلار دا بوەتە حاڵەتێکی بەرچاو، بەڵام ئەوەی زانراوە زۆرتر کچانن کە گرنگیی بە وەرزشکردن دەدەن، بەڵام ژمارەیەک لە ژنان ئەم تێڕوانینەیان ئاوەژو کردوەتەوە، چونکە ئەوان دڵگەرمتر لە کچان، رو لە هۆڵە وەرزشیەکان دەکەن.

ئێستا وایلێهاتوە ئەگەر چاوێک بە هەر هۆڵێکی وەرزشی ژنان دا بخشێنی، ئەوا ڕێژەیەکی بەرچاو لە ڕاهێنراوەکانی، لەو ژنانە پێکدێن کە تەمەنیان هەیە، بۆ ئەمەش هەریەکەیان هۆکاری خۆیان هەیە.

(فاتیمە ئەحمەد)، لەسەر ئامێری ڕاکردنەکە دابەزی و پاش سڕینی ناوچەوانی، قسەی بۆ کردین «من خاوەنی مناڵم و فەرمانبەریشم، بەڵام ڕۆژانە بۆ سەلامەتی خۆم دێمە هۆڵی وەرزشی».

لەوەڵامی ئەو پرسیارەی کە ئایا هەبونی پیشەی ماڵەوە و دەرەوە، کاتێکی بۆ وەرزش کردن بۆ هێشتوەتەوە؟ (فاتیمە) وتی: «من کە دێمە هۆڵ، ئیشەکانی ماڵەوە هەمو ڕادەپەڕێنم و هیچی بە ناتەواوی جێناهێڵم».

> ناهێڵم کاری ماڵەوە بەهۆی وەرزشەوە ئیهمال ببێت

نمونەی زۆری وەکو (فاتیمە) هەن کە کۆتوبەندی کۆمەڵایەتیان شکاندوە و لەگەڵ ئیشی دەرەوە و ماڵەوەدا، هێشتاش هۆڵە وەرزشیەکان فەرامۆش ناکەن و وەرزشی ڕۆژانەی خۆیان دەکەن.

(شیلان حەمید)، (٣٧) ساڵ، لەگەڵ هەبونی پێنج مناڵ و ئەرکێکی زۆری ماڵەوە، کەچی ڕۆژانە بۆ کاتژمێرێکیش بوە دێتە هۆڵی وەرزشی. وتی: «من بۆ سەلامەتی خۆم دێمە هۆڵی وەرزشی، ناشهێڵم هیچ کارێکی ماڵەوە و مناڵەکانم بەهۆی وەرزشی منەوە ئیهمال ببێت».

ڕاهێنەرێکی وەرزشیش پێیوایە بەشداری ژنانی بەتەمەن و خاوەن مناڵ لە هۆڵە وەرزشیەکان دا و بە جیاواز لە کچانی گەنج، زیادی کردوە.

سازگار عەبدولڕەحمان، بە (نەوژین)ی وت: «ئەوان ئەگەرچی زۆرجار بۆ چارەسەری پزیشکی رو لە هۆڵە وەرزشیەکان دەکەن، بەڵام زیاتر پابەندی ڕێنمایی و خشتەی خۆراکەکان دەبن تاوەکو کچانی گەنجتر».

> ژنانی بەتەمەن زیاتر پابەندی ڕێنمایی و خشتەی خۆراکەکان دەبن

بەڵام ئەم هەلە هەمو کات و بۆ هەمو ژنێک دەست نادات، ژمارەیەکی بەرچاوی ژنان هەن کە لەگەڵ ئەوەی پێویستیان بە هۆڵی وەرزشی هەیە، بەڵام بەهۆی ئیشوکاری ماڵەوە ناتوانن کاتێک بۆ وەرزش تەرخان بکەن.

سەحەر، (٥٠) ساڵ، ئەو قسەیە پشتڕاست دەکاتەوە و دەڵێت: «دکتۆر پێی وتوم کە بچمە هۆڵی وەرزشی و وەرزش بکەم بۆ بەدەستهێنانەوەی تەندروستیم، بەڵام بەهۆی ئیشی ماڵەوە ناتوانم ئەو بۆشاییە بدۆزمەوە».

ئەوەش ناشارێتەوە کە گرنگی نەدانی ژنی کورد بە جەستە و تەندروستی خۆیان، هۆکارێکی ترە بۆ نەچون بۆ هۆڵە وەرزشیەکان.

بەڵام (سازگار عەبدولڕەحمان) ئامۆژگاری ئەو خانمانە دەکات کە ڕێنمایی پزیشکەکان پەیڕەو بکەن و بێنە هۆڵە وەرزشیەکان، چونکە پێیوایە کێشەکانیان بە وەرزش چارەسەر دەبێت «ئەو خانمانەی بۆ چارەسەری پزیشکی هاتون و بەردەوام بون لە وەرزش، سودی باشیان لێ بینیوە و زۆرجار هاتونەتەوە بۆ دەستخۆشی کردن».

ژمارەی ژنانی خاوەن بڕوانامەی ماستەر و دکتۆرا دوهێندە زیادی کردوە

ژنانی گەرمیان بڕوانامە بەرزەکانی زانکۆ دەچننەوە

له (٢٠١٧) دا (٥٩) ژن بڕوانامەی ماستەریان بەدەست هێناوە

به پاڵپشتی خیزانەکەم زیاتر بەردەوام بوم

■ نەوژین، فاتمە جمعە

پاش ئەوەی توانی بە پلەیەکی باش بەشی یاسا لە زانکۆی سلێمانی تەواو بکات، (شەهێن) دەستبەرداری خوێندن نەبو، بەڵکو بەردەوامبو لە کۆششەکانی و توانی بڕوانامەی ماستەریش لە بوارەکەی دا بەدەست بێنێت.

ئەو ئێستا سەرۆکی بەشی یاسایە لە زانکۆی گەرمیان، نمونەیەکە لەو دەیان ژنەی کە لەم چەند ساڵەی دواییدا لە گەرمیان، رویان لە خوێندنی باڵا کردوە و بڕوانامەی ماستەر و دکتۆرایان بەدەستهێناوە.

پاش کردنەوەی زانکۆی گەرمیان لە ساڵی (٢٠١٠)، ژمارەی ئەو خوێندکارانەی درێژەیان بە خوێندنی باڵا دەدا لە گەرمیان، روی لە زیادبون کرد، لەنێو ئەوانەشدا ژنان بەتایبەتی گرنگییان بە خوێندنی باڵا داوە.

ئەو ژنانە باس لەوەدەکەن، حەزکردن بۆ بەدەستهێنانی پسپۆڕیی و شارەزایی زیاتر، هانی داون بۆ بەردەوامبون لە خوێندن و تەواوکردنی خوێندنی باڵا.

شەهێن حەسەن، (٣٣) ساڵ، خاوەنی بڕوانامەی ماستەر لە یاسا، لەوبارەوە دەڵێت: پاش تەواوکردنی بەکالۆریۆس، بۆ وەرگرتنی پسپۆڕی زیاتر، بڕیارمدا ماستەریش بخوێنم و بەسەرکەوتوییش تەواوم کرد.

ئەو ژنانەی توانیویانە ببنە خاوەنی بڕوانامەی باڵا، باس لەوەدەکەن ئەگەر پاڵپشتیی خێزانەکانیان نەبوایە، بە ئاسانیی نەیاندەتوانی ئەم بڕوانامەیە بەدەست بێنن.

دڵپاک ئەحمەد، (٣٣) ساڵ، خاوەنی بڕوانامەی ماستەرە لەبواری جوگرافیا و لە بەشی جوگرافیا لە زانکۆی گەرمیان مامۆستایە. وتی: «بەوپێیەی ماستەرەکەم لە بواری جوگرافیای ژینگە و بەدیاریکراوی ژینگە و پیسبون دایە، بۆیە بەردەوام پێویستیم بە چونە دەرەوە و توێژینەوە هەیە، بۆیە بە پاڵپشتی خیزانەکەم زیاتر بەردەوام بوم».

بەپێی داتاکانی زانکۆی گەرمیان، ژمارەی ئەو ژنانەی بڕوانامەی باڵایان بەدەستهێناوە، بەڕادەیەکی بەرچاو بەرز بوەتەوە.

داتاکان کە (نەوژین) لە تۆماری زانکۆی گەرمیان وەریگرتوە، پیشانی دەدەن لە ساڵی (٢٠١١) دا (٢٩) ژن توانیوایانە بڕوانامەی ماستەر بەدەست بێنن، بەڵام ئەم رێژەیە لە ساڵی (٢٠١٧) دا بەرزبوەتەوە بۆ (٥٩) ژن.

هەروەک لە ساڵی (٢٠١١) دا تەنها (٤) ژن بڕوانامەی دکتۆرایان بەدەست هێناوە، بەڵام بۆ ساڵی (٢٠١٧)، ژمارەکە بەرز بوەتەوە بۆ (١٣) ژن.

ژنانی خاوەن بڕوانامەی باڵا، ئاماژە بەوەدەکەن کە دەیانەوێت لەم رێگەیەوە خزمەتەکانیان بەرامبەر بە کۆمەڵگە و خوێندکارەکانیان، زیاتر بکەن.

شلێر حسێن، (٤٧) ساڵ، خاوەنی بڕوانامەی دکتۆرایە لە بواری وەرزش دا، ئێستا مامۆستایە لە زانکۆی گەرمیان. وتی: «چونکە خۆم زۆرم حەز لە بواری وەرزشی بو، بۆیە بەردەوام هەوڵم دەدا تا گەیشتم بەم ئاستە، ئێستاش تابتوانم هانی خویندکارەکانم دەدەم بۆ بەردەوام بون لە خوێندن و هەوڵدان بۆ بەدەستهێنانی ئەوەی دەیانەوێت».

ئەو مامۆستایە بەگلەییش بو لە کچان بەوەی کەمتر هەنگاو بۆ بەرەوپیشەوەچون لە خوێندنی باڵا دەنێن بەتایبەت لە بواری وەرزش دا.

وادیارە خواستی ژنان تەنها لە بەدەستهێنانی بڕوانامەیەکدا قەتیس نەبوە، بەڵکو ئەوان هەنگاو بە هەنگاو دەیانەوێت بڕوانامەکانیان زیاتر و بەرز تر بکەن.

کەواکب کەریم، (٥١) ساڵ، خاوەنی بڕوانامەی دکتۆرایە لە زمانی عەرەبی، باس لە ئەزمونی خۆی دەکات: «لەدوای ئەوەی هەر چوار ساڵی خویندنی زانکۆ یەکەمم هێنا، بۆیە هەوڵم دا بۆ ئەوەی ماستەر بخوێنم، لەگەڵ هەوڵدانی خۆم و پاڵپشتی هاوسەرەکەم، پاش ماستەریش توانیم بڕوانامەی دکتۆرا بەدەست بهێنم».

(د.کەواکب) کە مامۆستای بەشی عەرەبی زانکۆی گەرمیانە، هیوای خواست کچانی خوێندکار چاویان لێبکەن و بتوانن پەرە بە ئاست و بڕوانامەکانیان بدەن.

کچانی خوێندکاری زانکۆ بەکارکردن خەرجیەکانیان دابین دەکەن

■ نەوژین، دیمەن ئیسماعیل

ئەگەرچی خوێندکاری زانکۆیە، بەڵام (کەنار) نەیهێشتوە قورسایی خەرجیی خوێندنەکەی بکەوێتە سەر خێزانەکەی، بەڵکو بۆ دابینکردنی خەرجیەکانی، پشتی بەخۆی بەستوە و شانی لە کارکردن ناوە.

بەوپێیەی خوێندن لە قۆناغی دوای ئامادەیی دا تێچون و خەرجیی زۆرترە، بۆیە زۆرجار ئەم دۆخە قورسایی لەسەر ژیانی خێزانەکان دروست دەکات، بەشێک لە کچان بۆ کەمکردنەوەی ئەم قورساییە، خۆیان پەنایان بۆ کارکردن بردوە و لەرێگەی پیشەی جیاواز و کاری دەستیی و هاوشێوەکانیانەوە، ویستویانە سەرچاوەیەکی داهات بۆخۆیان دابین بکەن.

ئەو کارانەی کچانی خوێندکار دەیکەن، زۆرتر کاری دەستین و لەماڵەوە ئەنجامی دەدەن و دواتر ساغیی دەکەنەوە، بەوهۆیەی خوێندنەکەیان دەرفەتی دەوامکردنیان لە شوێنە جیاوازەکان دا پێنادات.

کوێستان محەمەد، ٢٤ ساڵ، خوێندکاری زانکۆیە، بۆ دابینکردنی خەرجیی رۆژانەی، لەماڵەوە کاردەکات، کارەکەیشی بریتییە لە دروستکردنی هەندێک جۆری خواردن کە دواتر دەیفرۆشێتەوە.

وتی: «من لەماڵەوە کوبە دروست دەکەم و لەرێگەی فرۆشتنیەوە بەهەندێک کڕیاری خۆم، توانیومە تارادەیەکی باش خەرجیی خۆمی پێدابین بکەم».

ئەو کارانەی پەیوەندییان بە خواردنەوە هەیە، زۆرێک لە کچانی خوێندکار لە ماڵەکانیاندا دەیکەن و دەبێتە سەرچاوەی داهاتیان.

نەسرین محەمەد، ٢٥ ساڵ، خوێندکاری زانکۆ، کاری کولیچە دروستکردن دەکات. بۆ (نەوژین) وتی: «لەگەڵ بەردەوام بونم لەخوێندن، کولیچە و کێک دروست دەکەم، دواتر دوکاندارەکان لێم دەکڕنەوە».

وتیشی: «سەرەڕای کاری کولیچە دروستکردن، بەرگدورییش دەکەم و پارەکەشی بۆ خەرجیی رۆژانە و کڕینی کتێب و پێداویستیی خوێندن بەکاردێنم».

هاوشێوەی (نەسرین)، کچانی خوێندکار بەوپێیەی کارکردنیان کردوەتە ئامرازێک بۆ بەردەوامکردنی خوێندنەکەیان، بۆیە زۆرجار زیاد لەکارێک دەکەن و لەرێگەیەوە خەرجییەکانیان دەستەبەر دەکەن.

کەنار ئیبراهیم، ٢٣ ساڵ، خوێندکاری زانکۆ، بۆ (نەوژین) وتی: «چوار ساڵ لە بەشە ناوخۆیی بوم، لەگەڵ بەردەوام بونم لەخوێندن دا، کارم کردوە، هەر لە گوڵفرۆشی، کتێبخانە، کافتریا تادەگاتە دوکانی شیرینی، کارم کردوە».

نەک بەتەنیا خواردن، هەندێکی تر لە کچانی خوێندکار، بەهرەمەندییان لە جۆرە جیاوازەکانی ئیشی دەستیی، گۆڕیوە بۆ سەرچاوەی بژێویی.

ماری عەزیز، ٢٢ ساڵ، خوێندکاری پەیمانگا، وتی: «کاری دەستیی و رازاندنەوەی تایبەت بۆ ئاهەنگی هاوسەرگیریی و مارەبڕین و خەنەبەندان دەکەم».

وتیشی: هەروەها بابەتی جوانکاریی بۆ بوک و ئیشی رازاندنەوەی ئاهەنگەکانی هاوسەرگیرییش ئەنجام دەدەم.

ئەم کارکردنەی کچانی خوێندکاری زانکۆ و پەیمانگا، ئەگەر تێچون و خەرجیی خودیی خۆیانی لە کۆڵ خێزانەکان کردبێتەوە، ئەوا هەندێکیشیان بون بەهۆی ئەوەی بشتوانن هاوکاری خێزانەکانیان بکەن و خەرجی ئەندامەکانی تریش بگرنە ئەستۆ.

بەرهەمی خوێندکارێکی زانکۆ کە لەپاڵ خوێندنەکەی دا کاری رازاندنەوەی مێزی ئاهەنگ دەکات

کەنار، باسی لەوەکرد کە لەرێگەی کارەکەیەوە، توانیویەتی لەلایەک خەرجیی خۆی لەسەر شانی باوکی نەهێڵێت، لەلایەکی تریشەوە خەرجیی خوشکێکی دیکەشی بگرێتە ئەستۆ کە هاوشێوەی خۆی خوێندکاری زانکۆیە.

ئەو کچە نەیشاردەوە کە قەیرانی دارایی رۆڵی هەبوە لەوەی بژێویی خێزانەکان سەخت بێت و خەرجیی کچەکانیان لە زانکۆ بە زەحمەت بۆ دابین بکرێت، ئەمەش پاڵی بەزۆر کچی وەکو ئەوەوە ناوە کە رو لەکارکردن بکەن بۆ ئەوەی نەبن بە قورساییەکی زیاتر بۆسەر شانی خێزانەکانیان.

ئەم کارکردنە ئەگەرچی کاتی کچانی گرتوە و ماندوبونی زۆرە، بەڵام دڵخۆشن کە دەتوانن پشت بە خۆیان ببەستن.

نەسرین، لەوبارەوە بۆ (نەوژین) وتی: «بە هەمو کچان دەڵێم نابێت چاوەڕوانی حکومەت و دامەزراندن و گیرفانی باوک و برا بن، بەڵکو پشت بەخۆتان ببەستن».

لەبەر عەیبە ژنان سکاڵاکانیان نابەنە لای دەزگا پەیوەندیدارەکان

▪ نەوژین، ژینۆ عەلی

ئەگەرچی وەکخۆی دەیڵێت چەندین کێشەی کۆمەڵایەتیی هەیە، بەڵام تائێستا (ئاڵا) ئامادە نەبوە و نییە بۆ چارەسەری ئەو کێشانەی رو لە بەڕێوەبەرایەتی بەرەنگاربونەوەی توندوتیژی و سەنتەرەکانی چارەسەری کێشە کۆمەڵایەتیەکان بکات، هۆکارەکەیشی دەگێڕێتەوە بۆ تاکە یەک وشە: «عەیبە».

بەهۆی عەیبە و شەرمکردن لەوەی ببنە جێی توانج و لۆمەی کەسوکار و خەڵکی، ژنان زۆرجار خۆیان لەوە لادەدەن لەکاتی بونی کێشە کۆمەڵایەتی و خێزانیەکان دا، سەردانی شوێن و دەزگا و فەرمانگە پەیوەندیدارەکان بکەن، ئەگەرچی زۆرجار ئەو پێشێلکارییەی بەرامبەریان دەکرێت، دەگاتە ئاستی تاوان.

ئاڵا، کە ناوی خوازراوی ژنێکی ٢٧ ساڵە، بۆ (نەوژین) باس لەوە دەکات کە چەندین کێشەی هەبوە، بەڵام لە بری ئەو فەرمانگە و دەزگایانەی کە هەن، پەنای بۆ هاورێکانی بردوە.

وتی: «نەمتوانیوە سەردانی بەڕێوبەرایەتی بەرەنگاربونەوەی توندوتیژی بکەم، چونکە لە کۆمەڵگەی ئێمە سەردانکردنی ئەو شوێنانە بە عەیبە دادەنرێت و دەبێتە هۆی ئەوەی کە خەڵک قسە و توانج بدات».

ژیان، ژنێکی تەمەن ٢٤ ساڵانە، هەمان رای (ئاڵا)ی هەیە، ترسی ژنانیش بۆ ئەوە دەگێڕێتەوە کە «ژنان و کچان هەمیشە بێدەنگ بونە».

وتی: «ئێمە لەمناڵیەوە تاوەکو ئێستا ماڵەوە و خێزانەکانمان بۆ هەمو شتێک دەڵێن عەیبە، ئەوەنە شتەکانیان لا گەورە کردوینەتەوە ئەگەر بچین بۆ شوێنێک کێشەیەکمان باسبکەین ئەوا ئیتر تەواو ئێمە کەسێکی خراپین و کەس بە باش باسمان ناکات».

ئەم گۆشەگیرییەی ژنان و رونەکردنیان لەو دەزگا پەیوەندیدارانە، ئەگەر خۆخواردنەوەی بۆ خودی ئەو ژنانە لێبکەوێتەوە، ئەوا بە رای توێژەرێکی دەرونی، هاندانێکە بۆ ئەوەی پیاوان بێترس تر بن لە پێشێلکاریی بەرامبەر بە ژنان.

هەرێم تۆفیق، توێژەری دەرونی، بۆ (نەوژین) وتی: «ئەم ترسەی ژنان رێگە خۆش دەکات بۆ پیاوان زیاتر توندوتیژ بن لەگەڵیان».

ئەو توێژەرە پێشیوابو کە هاوشانی ئەمەش، رەنگە هەندێکجار ژنان وەکو پێدانی دەرفەتی دیکە، چاو لەو پێشێلکاریەی پیاوان بپۆشن «بۆ ئەوەی متمانە بگەڕێتەوە نێوانیان».

ئەم خاڵە، ژنێکیش جەختی لێدەکاتەوە بەوەی بونی ئەو دەزگایانە لەنمونەی بەرەنگاربونەوەی توندوتیژی، بەس نییە بۆ ئەوەی هەر کێشەیەکی بچوکی خێزانی هەبو ژنان یەکسەر بیگەیەنن بەو دەزگایانە.

گوڵان، (٣٣) ساڵ، وتی: «من زۆرجار کێشەم هەبو لەگەڵ مێردەکەم، بەڵام هەمیشە دەموت با ئەمجارەش بیبورم و بێمتمانەیی رونەدات لەنێوانمان دا، بۆیە سکاڵام نەدەکرد و نەدەچومە بەرەنگاربونەوەی توندوتیژی».

ئەگەر ژنان لەترسی توانج و لۆمەی کۆمەڵایەتی ناتوانن سکاڵا تۆمار بکەن، ئایا بەڕێوبەرایەتی توندوتیژی دژ بەژنان قسەی چی هەیە لەوبارەیەوە؟

کۆنفرانسێکی بەڕێوبەری بەڕێوبەرایەتی بەرەنگاربونەوەی توندوتیژی دژ بە ژنان لە گەرمیان

لەمیعە محەمەد، بەڕێوبەری بەڕێوبەرایەتی بەرەنگاربونەوەی توندوتیژی دژ بە ژنان لەگەرمیان، بۆ (نەوژین) وتی: «سکاڵاکردن شتێک نیە بەزۆر بکرێت، ئێمە تەنها دەتوانین بڵێین ئەگەر ژنان دەترسن و ناتوانن سەردانی بەڕێوبەرایتیەکەمان بکەن و سکاڵا بکەن، دەتوانن سەردانی سەنتەری راوێژکاری خێزانی بکەن و سکاڵا تۆمار نەکەن و کێشەکانیان بۆ چارەسەر بکرێت».

وتیشی: «رێژەی سکاڵاکردن لە بەڕێوبەرایەتییەکەمان زۆر زۆرە، بەڵام لەهەمان کات دا ئێمە هیچ ژنێک هان نادەین سکاڵا بکات، چونکە ئەمە دەبێتە هۆی تێکدانی شیرازەی خێزان».

بەپێچەوانەی هەندێک لەژنانەوە کە دەترسن سەردانی بەڕێوبەرایەتی توندوتیژی بکەن لەترسی قسەی کۆمەڵگە و خێزانەکانیان، هەندێک لەژنان گوێ بەو قسانە نادەن.

سوعاد، ٢٩ ساڵ، یەکێکە لەو ژنانە و بۆ (نەوژین) دەڵێت: «من کێشەم هەبو چومە بەڕێوبەرایەتی بەرەنگاربونەوەی توندوتیژی دژ بەژنان و خۆشبەختانە کێشەکەم چارەسەر بو و ئێستا زۆر ژیانم خۆشە».

وتیشی: «راستە خێزان و کۆمەڵگا لۆمەی ژنان دەکەن کە بچنە شوێنێک باسی کێشەکانیان بکەن، بەڵام ناکرێت هەتا هەتایە بەدیار ئەو کێشانەوە بناڵێنین تەنها لەبەرئەوەی با خەڵکی قسە نەکەن!».

چۆن خۆکوشتنی کچانی خوێندکار بوەستێنین؟

▪ نەوژین، دیمەن ئیسماعیل

ئێوارەیەک لەکاتێکدا خێزانەکان ئامادەکاریی دەکەن بۆ ئەوەی پێکەوە سفرەی خوانی ئێوارە رابخەن، کچە خوێندکارێک لە کەلار بڕیار دەدات ژیانی بەکۆتایی بێنێت، هەربۆیە بە پەت خۆی هەڵواسیی. هەر ئەو کاتیش پۆلیس بڵاویکردەوە ئەو کچە خوێندکار بوەو بەهۆی دەرنەچونی لە تاقیکردنەوەکان پەنای بۆ خۆکوشتن بردوە.

ئەم حاڵەتە دەگمەن و ئاوارتە نیە، بەڵکو وایلێهاتوە کەم ساڵ دەبێت بە هەواڵی خۆکوشتنی کچە خوێندکارێک یان زیاتر رانەچڵەکێین، حاڵەتەکەش لەگەرمیان دا بەهەمانشێوە بوەتە حاڵەتێکی بەرچاو.

بە وتەی (لەمیعە محەمەد)، بەرێوبەری بەرێوەبەرایەتی بەرەنگاربونەوەی توندوتیژی دژ بە ژنان لە گەرمیان، ئەم حاڵەتە لە گەرمیان دا بەرچاوە.

وتی: «ساڵانە لە گەرمیان و کوردستان بەگشتی، حاڵەتی خۆکوشتنی خوێندکاران بەهۆی دەرنەچونیان لەتاقیکردنەوەکان هەیە و تۆمارکراوە، ئەمساڵیش کچێک کە خوێندکاری پۆلی چواری ئامادەیی بو، بە خۆهەڵواسین خۆی کوشت».

ئەوەی لە شرۆڤەکردنی ئەم حاڵەتەدا زۆرجار دەوترێت، قسەکردنە لەسەر ئەوەی حاڵەتەکە چۆن بوە، نەک وروژاندنی ئەوەی: چۆن بەر بەم حاڵەتە بگرین.

بە رای توێژەرێکی دەرونی، زۆرینەی ئەو کچە خوێندکارانەی پەنا بۆ خۆکوشتن دەبەن، لەوانەن کە لە قۆناغێک دان کە بە «هەرزەکاریی» ناودێر دەکرێت، ئەم قۆناغەش لەیەک کاتدا ئاڵۆز و هەستیاریشە.

هاوار کەریم، توێژەری دەرونی، بۆ (نەوژین) دەڵێت: «تەمەنی هەرزەکاری هەستیارترین تەمەنی مرۆڤە، ئەگەر بە باشی مامەڵە لەگەڵ هەرزەکاران دا نەکرێت، ئەوا زۆرجار روداوەکان سەردەکێشن بۆ لێکەوتەی مەترسیدار و خراپ».

خۆکوشتن جۆرێکە لە تەسلیم بون نەک چارەسە

ئەو توێژەرە ئاماژە بەوەدەکات کە پێویستە هەم خێزان و هەم مامۆستایانیش، پەیوەندیەکی پتەو دروست بکەن لەگەڵ خوێندکارەکانیان، بۆ ئەوەی رێگری لەهەر کارێکی مەترسیدار و هەڵە بکەن کە ئەگەر بیانەوێت ئەنجامی بدەن، هەروەک لەم روەشەوە تێبینی لەسەر خۆشیان وەکو توێژەران هەیە «متمانە نەبونی خوێندکار بە مامۆستا و توێژەری کۆمەڵایەتی و نەتوانینی توێژەر لەدروستکردنی ئەو پەیوەندیە کە خوێندکار بتوانێت کێشەی خۆی بۆ باس بکات، هۆکارێکە بۆ پەنابردنە بەر ئەم حاڵەتە».

ئەگەر پەیوەندی ئەو کەسانەی سیستەمی پەروەردە بەرێوەدەبەن بە خوێندکارانەوە یەکێک بێت لە هۆکارەکانی پەرەسەندنی ئەم حاڵەتە، ئەوا بە رای چالاکوانێک، خودی سیستەمەکە بۆخۆی کێشەیە.

سەمیرە محەمەد، چالاکوانی مەدەنی، لەوبارەوە بۆ (نەوژین) دەڵێت: «بەگشتی ریگەیەک کە خوێندکاران پەنای بۆدەبەن خۆکوشتنە، بەڵام ئەمە جۆرێکە لە تەسلیم بون نەک چارەسەر».

وتیشی: «رودانی ئەم کردە خۆکوژیە دەرەنجامی شێوازی ئەنجامدانی تاقیکردنەوەکانە کە لەگەڵ کۆمەڵگەی کوردی نایەتەوە و ناچار دەکرێن ئەم سیستەمە قبول بکەن کە لەبەرکردنی زەحمەتە بۆیان».

وەک (سەمیرە محەمەد) هێمای بۆ دەکات، کچانی خوێندکار لە نێوان دو بەرداشت دا خۆیان دەبیننەوە، لەلایەک سیستەمی خوێندن و لەلاکی تریش سیستەمی خێزانی کە گوێیان پێنادات و لە کۆژان و نیگەرانی و ئازارەکانیان ناپرسێتەوە، ئەمەش سەردەکێشێت بۆ ئەوەی دۆخێکی شڵەژاوی دەرونی بۆ کچان دروست ببێت.

بەرای چالاکوانێکی ژنان، پێویستە هەردو لایەنە پەروەردەییەکە لە ژیانی مرۆڤەکان، هاوسەنگ و بەهێز بکرێن، چ پەروەردەی خێزان و چ پەروەردەی فەرمیی کە قوتابخانەکانە.

ڤیان سابر، بەرپرسی پرۆژەکانی رێکخراوی (پی دی ئۆ) لەگەرمیان کە گرنگیی بە ژنان دەدەن، لەوبارەوە ئاماژەی بەوەکرد: دەبێت خێزانەکان بەردەوام نەبن لە گوێپێنەدان و لەگەڵ هەڵکشانی تەمەنی کچەکانیان دا ئیتر دەستبەرداریان نەبن، بەڵکو وەکو یەکەم ساتی کۆرپەیی گرنگییان پێبدەن.

بەڵام ئایا لە روی پەروەردە فەرمیەکەوە، دەکرێت چی بکرێت؟

بە رای بەڕێوبەری پەروەردەی کەلار، سیستەمی پەروەردە لە ئاستێکی ناوەند دایە، بەو مانایەی نە زۆر باشە و نە زۆریش خراپ.

عەدالەت لەتیف، جەختیکردەوە: «دەبێت گرنگیی پێدانمان بە کەرتی پەروەردە زیاتر بکەین، بۆ ئەوەی ئەم کەرتە پێش بخرێت و لەپێش هەمو کەرتەکانی دیکەوە بێت، چونکە هەتا پەروەردەکان دواکەوتو بێت، کۆمەڵگاشمان بەرەوپێشەوە ناچێت».

لە ئاوارەیی دا بەهرەکانیان دەدۆزنەوە

کچانی ئاوارە لە دەربەندیخان دەبنە وەرزشکار

لێرە دەتوانین وەرزش بکەین بە بێ جیاوازی

وەرزش دەکەینە پردی پێکەوە گەیاندنی پێکهاتەکان

■ نەوژین، خەیاڵ حەمە

بە دەستێکی تۆپەکەی گرتوە و دەستەکەی دیکەشی دەجوڵاند کاتێک باسی ساتی ئاوارەبونی خۆی دەکرد، بەڵام ئاوارەبونەکەی وەک نا ئومێدی بە روخسارییەوە دیار نیە، چون لە جێگە نوێیەکەی سەرقاڵی بەدیهێنانی ئاواتەکانێتی کە لە شارەکەی خۆی دا بەدیهێنانی خەون بو بۆی.

ئەمەل، کچێکی (١٥) ساڵی تازە پێگەیشتوی ئاوارەی خەڵکی رومادیە و ماوەی چوار ساڵە بەهۆی ئەو شەڕ و ئاڵۆزییەی ناوچەکەیانی گرتوەتەوە، ئاوارە بونە و لە دەربەندیخان گیرساونەتەوە. ئەو لێنەگەڕاوە ئاوارەیی ببێتە بەربەست لەبەردەمی دا و لەگەڵ ژمارەیەک دەستەخوشکی خۆی دا تێکەڵ بە بواری وەرزشکردن بوە و ئێستا لە تیپی باڵەی کچانی دەربەندیخان یاریزانە.

قەزای دەربەندیخان، دەکەوێتە باشوری رۆژهەڵاتی شاری سلێمانی بەدوری (٦٧ کم) و زیاتر لە (٥٣) هەزار دانیشتوی تێدا نیشتەجێیە. لە پاش ئەو لێشاوی ئاوارەبونە لە ناوچەکانی خواروی عێراقەوە بەهۆی هێرشەکانی داعشەوە دەستی پێکرد، ئەم قەزایە باوەشی بۆ مانەوەی ژمارەیەک لەو ئاوارانە کردەوە کە ئێستا ژمارەیان (٤٠٠) خێزانە.

هەندێک لە ئاوارەکان و بەتایبەت کچەکانیان، توانیویانە لەگەڵ کۆمەڵگەی خانەخوێ دا بگونجێن، بەشێوەیەک بەشێکیان کە خولیا و بەهرەی وەرزشیان هەیە، رویان لە پیادەکردن و پەرەدانی کردوەو لە چالاکیە وەرزشیەکانی شارەکەدا بەشداریی دەکەن.

ئەمەل عەبدو، (٢٣) ساڵ، بۆ (نەوژین) وتی: «زۆر زیاتر لە ماڵی خۆمان ئاسودەم لێرە، چونکە هەمو سیفاتێکی جوان لێرە بەدی دەکرێت هەر لە مرۆڤدۆستی و جیاکاریی نەکردن بەهۆی رەگەز و نەتەوەو رەنگەوە».

باسی لەوەشکرد لە شارەکەی خۆیاندا نەیاندەتوانی بە ئازادی بچنە زۆر شوێن، بەڵام لێرە شتەکان پێچەوانەیە و ئازادییەکی زۆریان هەیە.

زۆرجار کە گوێبیستی وشەی ئاوارە و ئاوارەبون دەبین، ئەوا یەکسەر دیمەنی نەهامەتی و ماڵوێرانی و لەدەستدانی خەونەکان دێتە پێش چاومان، بەڵام هەندێک لە کچانی ئاوارە لە دەربەندیخان، ئەم بیر و خەیاڵکردنەیان پێچەوانە کردوەتەوە.

شەیما عەلی، (١٧) ساڵ، کچە ئاوارەیەکی پارێزگای دیالەیە، ئەوەی بیری لێنەکردبوەوە دۆزینەوەی بەهرەو تواناکانی بو، بەڵام کە دێتە دەربەندیخان بیرکردنەوەکانی پێچەوانە دەبنەوە.

وتی: پاش ئەوەی بەهۆی هاتنی داعشەوە ئاوارە بوین، لە دەربەندیخان گیرساینەوە، لێرە خەڵکی مامەڵەیان باشە لەگەڵمان، نەک هەر ئەمە بەڵکو توانیومانە لێرە بەهرەو تواناکانی خۆشمان بدۆزینەوەو پەرەی پێبدەین.

ئەو کە لە تیپی باڵەی کچانی یانەی دەربەندیخان دا یاریزانە، بەدڵخۆشییەوە دەڵێت: «لێرە دەتوانین وەرزش بکەین بە بێ جیاوازی».

کچانی ئاوارە بە تەنها لە دەوری یەک یاری کۆنەبونەتەوە، بەڵکو هەر یەکە و لەو یاریەی کە ئارەزوی لێی هەیە، تواناکانی پەرەپێدەدات.

لیقا ئەحمەد، تەمەنی (١٧) ساڵە و سەرقاڵی وەرزشکردنە لە هۆڵێکی داخراوی وەرزشیی دا، هێشتا ماندویی یاریکردنەکەی لە روخسار دا نەسڕابویەوە کاتێک بۆ ئێمە دوا.

وتی: «ماوەی (٢) مانگە لەگەڵ خوشکەکەم هاتوین وەرزش دەکەین، ئەوانەی کە لێرەن زۆر باشن لەگەڵمان و هەست بە غەریبی ناکەین، نە رەنگ و نە نەتەوە نە ئاین، نەبون بە رێگر لە بە پیادەکردنی خولیا وەرزشیەکانمان».

وادیارە توانای کچانی وەرزشکاری ئاوارە لە دەربەندیخان، گەورە ترە لەوەی بەتەنیا بۆ شکاندنی رۆتین و جەوگۆڕین وەرزش بکەن، چونکە وەک راهێنەرێک ئاماژەی بۆ دەکات، ئاستی وەرزشیی هەندێک لەوان، زۆر باش و بەرزە.

بەڕێز عەلی، راهێنەری تیپی باڵەی کچانی دەربەندیخان، وتی: یاریزانە ئاوارەکانی تیپەکەمان ئاستێکی باشیان هەیە و بەردەوامیش لە هەوڵدان بۆ پێشخستنی تواناکانیان.

ئەگەر کچانی گەنجی ئاوارە رو لە یاریە وەرزشیەکان بکەن، ئەوا ژنانێک کە تەمەنیان هەڵکشاو ترە، هۆڵە داخراوەکانی وەرزشکردن بە پەسەند دەزانن.

رەبیعە ئەحمەد، (٥٣) ساڵ، یەکێکە لە ژنانی ئاوارە کە سەردانی هۆڵی راهێنانی وەرزشی و لەشجوانی دەکات. وتی: من ئاوارەی دیالەم و ماوەی ساڵێکە خەریکی وەرزشم و بۆ تەندروستی خۆم رۆژانە لێرە راهێنان دەکەم.

راهێنەری هۆڵەکەش، باس لەوەدەکات ئافرەتانی ئاوارە بەشدارێکی کارای هۆڵەکەیانن و ئاستیشیان باشە.

بەیان عیسمەت، وتیشی: «هەمومان لێرە یەک ئامانجمان هەیە، ئەویش ئەوەیە وەرزش بکەین بە پردێک بۆ پێکگەیاندنی پێکهاتەکان بەیەکتری و زیاتر گیانی تەبایی و خۆشەویستی و وەرزشدۆستی لە نێوان پێکهاتەکان دروست بکەین».

پێشوازی گەرمی کچانی ئاوارە بۆ هاتنە بواری وەرزش، حکومەتی هانداوە کە بە پیریانەوە بچێت و دەستگرۆییان بکات.

بەهادین ئەحمەد، بەڕێوبەری وەرزش و لاوانی دەربەندیخان، ئاماژە بەوەدەکات کە بەهۆی ئەو ئامادەییە باشەی هەیانە، یاریگایان داوە بە ئاوارەکان بۆ ئەوەی تیایدا پەرە بە توانا وەرزشییەکانیان بدەن.

ئەو کچە ئاوارانەی لە دەربەندیخان وەرزش دەکەن، تێکەڵاوی زۆریان لەگەڵ کچانی شارەکە دروستکردوە، ئەمەش درزیی خستوەتە ئەو وێنا قاڵبگرتوەی کە پێشتر بۆ ئاوارەکان هەیانبوە.

لانە کاوە، (١٨) ساڵ، ماوەی ساڵێکە لە تیپێکی وەرزشییدا بەشدارە کە ژمارەیەک یاریزانی ئاوارەی لەگەڵ دایە. نایشارێتەوە کە پێشتر رایەکی باشی لەسەر رەگەزی ئاوارەکان نەبوە، بەڵام لەرێگەی وەرزشکردنەوە، رای لەسەریان گۆڕاوە.

وتی: «زۆر ئاسودەم لەگەڵیان و لە روی کۆمەڵایەتیشەوە دۆستایەتیەکی زۆر باش لە نێوانمان دا دروست بوە».

* ئەم راپۆرتە یەکێکە لە بەرهەمەکانی پرۆژەی «تصالح» کە لەلایەن هەردو رێکخراوی (CFI) و (MICT) لە رێگەی (ئەکادیمیای راگەیاندنی ئەڵمانی لە عێراق) بۆ رۆژنامەنوسانی عێراق لە ساڵی ٢٠١٨ ئەنجامیان داوە.

شریهانەکەی شێوەکاریی...

خاوەنی تابلۆ قەدەغەکراوەکەی زانکۆی گەرمیان لە دیدارێکی نەوژین دا

▪ نەوژین، سەرگوڵ خەلیل

هەتا ئێستا لەگەرمیاندا کەم تابلۆ وەکو ئەوەی (شریهان و بێریڤان)، مشتومڕ و قسە و هەلایان بەدوای خۆیاندا هێناوە. تابلۆکانی ئەوان کە وێنەی ژنانێکی لەخۆگرتبو کە بە روتی دەرکەوتبون، لەپاش لادانیان لە پێشانگایەکی شێوەکاریی دا لەزانکۆی گەرمیان، زۆر کاردانەوەی دروست کرد.

ئەو تابلۆیەی کە هەراکەی لەسەر دروست بو، تاکە تابلۆ نەبوە کە (شریهان) نەخشاندبێتی و تاکە بەشداریی ئەویش نەبوە لە پێشانگا شێوەکاریەکان، بەڵکو ئەو کچە خاوەنی چەندین تابلۆ و بەشدارییە و خوێندنی ئەکادیمی هونەریشی تەواو کردوە.

شەریهان یونس خزر، (٢٢) ساڵ، یەکێکە لەو شێوەکارە گەنجانەی کە لەم چەند ساڵەی رابردودا لە گەرمیان هاتونەتە نێو کایەی هونەر و توانیویانە جێپەنجەی خۆیان بکەنەوە.

ئەو هەمو ساڵەکانی خوێندنی لە پەیمانگای هونەرە خوانەکانی کفری بەشی شێوەکاری بە پلەی یەکەم بڕیوە، بەڵام حەز و خولیا هونەریەکانی، زۆر پێشتر کەوتوە لە خوێندنەکەی.

ئاماژەی بەوەکرد کە هەر لە منالیەوە حەز و خولیای زۆری هەبوە بۆ کاری هونەریی و شێوەکاریی، دواتر پاڵپشتیەکانی دایکی بوەتە هۆکارێک بۆ ئەوەی ببێتە یەکێک لە ناسراوترین کچانی نیگارکێشی گەرمیان.

بۆ (نەوژین) وتی: «لەمنالیمەوە حەزو خولیایەکی زۆرم هەبوە بۆ هونەر و لەگەڵ هەڵچونی تەمەنمدا زۆرتر ئاشنایم لەگەڵ هونەردا دروست کردوە و دایکیشم زۆر هاوکار و پاڵپشتم بوە».

ئەم ژینگە خێزانیە، هانی (شریهان) دەدەن بۆ ئەوەی شێوەکاریی بکاتە ئەو بوارەی کە تیایدا بڕوانامە بەدەست بێنێت، هەربۆیە لە پاش تەواوکردنی پۆلی (٩)ی بنەڕەتی، رو لە پەیمانگای هونەرەجوانەکانی کفری دەکات و پێنج ساڵ خوێندنی ئەو پەیمانگایە بە سەرکەوتویی و بە پلەی یەکەم، تەواو دەکات.

زۆرجار کاتێک کچان خۆیان لە تێکەڵبون بە بواری هونەر لەگەرمیان بەدور دەگرن، هۆکارەکەی دەگێڕنەوە بۆ ئەو ئاستەنگیی و قسەو توانجانەی کە روبەڕوی دەبنەوە، هەر ئەمەش وادەکات زۆرێک لە کچان قوربانی بە بەهرە و حەزەکانیان بدەن، بەڵام لەلای (شریهان) هیچ شتێک رێگر نەبوە و نیە بۆ بەردەوامیی دان بە هونەر.

وتی: «قسەی کۆمەڵگا هیچ کاریگەریەکی لەسەرم نەبوە، هەروەک چەندەها رێگری هاتوەتە پێشم، بەڵام بێگوێدانە هیچ بەربەستێک تا ئەمڕۆش بەردەوامم».

سەبارەت بە جۆر و شێوازی ئەو تابلۆیانەی کێشاویەتی، ئەو شێوەکارە باس لەوە دەکات کە خۆی گرێنەداوە بە یەک قوتابخانە و جۆری دیارییکراوەوە «ئەو کارانەی دەیکەم دیاریکراو نین، لەسەر هەمو جۆرێک کاردەکەم، لەکەسایەتی و سروشت و چەندینی تر، زۆرتریش بە بۆیەی زەیتی کارەکانم دەکەم».

زەقترین روداو لە مێژوی هونەریی ئەم شێوەکارەدا، ئەو وێنەیەی بو کە لە میانەی نمایشکردنی دا لە پێشانگایەکی زانکۆی گەرمیان لە بەرواری ٢٠١٨/٢/٢١ دا کاردانەوەیەکی زۆری دروستکرد، ئەویش کاتێک تابلۆی ژنێکی روتی کێشابو کە بەلای هەندێک لە مامۆستایانی زانکۆکەوە رێگە بە نمایشکردنی نەدرا.

بەڵام کاردانەوەکانی ئەم روداوە پێچەوانە کەوتوەتەوە، چونکە ئەمە وایکردوە ریزێک خەڵکی داکۆکیکار لەو هونەرەی (شریهان) دروست ببن و وەک پشتگیریی کردنیش لەو کارەی، ئامادەبون بە پارەیەکی زۆر تابلۆکەی بکڕنەوە.

لەوبارەوە وتی: «نرخی تابلۆکە تاوەکو ١٠٠ هەزار دۆلار رۆشت، بەڵام خۆم وام بە باشتر زانیی کە بیفرۆشم بە کچێکی هاوتەمەنی خۆم کە لە بریتانیا خوێندکاری یاسایە بە بڕی ٢٧٠٠ دۆلار».

ئەم کارەش پرسیاری ئەوە دەهێنێتەوە یاد کە ئایا هونەرمەندان و بەتایبەت ژنانی هونەرمەند، تاچەند دەتوانن بەرهەم و کارەکانیان بکەن بە سەرچاوەی داهات؟ ئایا هونەر دەیانژێنێت؟

شریهان، بە دڵتەنگیەکەوە ئاماژەی بەوەکرد کە هونەر نەبوەتە پیشە و سەرچاوەی بژێویی بۆ ئەو و هاوتاکانی، ئەمەش ناچاریان دەکات کە زۆرجار پشت بە خێزان و هاوسەر ببەستن بۆ بەردەوامییدان بە کارەکانیان.

ئەو نوسەرەی نەیهێشت شیرپەنجە کتێبەکانی بکوژێت

▪ نەوژین

ئەگەرچی نە خۆی و نە هیچ دکتۆر و دەوا و دەرمانێک نەیانتوانی جەستەی لە شیرپەنجە دابماڵن، بەڵام ئەوەی بە سەرکەوتن بۆ (روخۆش) تۆمار دەکرێت، ئەوەیە لێنەگەڕا شیرپەنجە لە نوسینەکانی بدات.

ساڵی ٢٠١٨، ساڵی ئاوابونی زۆر قەڵەمی ئەدەبیی بەپێزی ژنان بو، لەمساڵ دا یەکێک لە قەڵە جیدیی و باشەکانی ژنانی کوردستان لە باشور، لەداهێنان کەوت و مەرگ بۆ واری خۆی بردیەوە، ئەو قەڵەمەش (روخۆش عەلی)یە.

پاش ململانێیەکی زۆر لەگەڵ نەخۆشی شیرپەنجەدا، رۆژی ٢٣ی ئابی ٢٠١٨، روخۆش عەلی، ژنە نوسەری کورد لەتەمەنی ٦١ ساڵیدا لەنەخۆشخانەیەکی وڵاتی ئەڵمانیا کۆچی دوایی کرد.

ئەو خاوەنی چەندین نوسین و کتێبە و توێژینەوەیە، بەشی زۆری تەوەر و باسەکانی ئەو کارانەشی، جەختکردنەوەیە لە کۆژان و ئازارەکانی ژنی کورد و هەروەک بەشێکی گرنگیی لە تێکۆشانی ژنانی کوردی تۆمار کردوە.

روخۆش، لە ١٩٥٧/٥/١٠ لەگەڕەکی کانێسکانی شاری سلێمانی لەخانەوادەیەکی رۆشنبیر لەدایکبوە، ئەو بێ لەوەی خۆی نوسەر بوە، هاوکات خوشکی نوسەری گەورەی کورد (بەختیار عەلی)یە.

وەک سایتی (ئاوێنە) ئاماژەی بۆ کردوە، ئەم ژنە نوسەرە هەر لەسەرەتای منالییەوە کەوتوەتە ژێر کاریگەری سیاسەتەوە، بەهێنان و بردنی بەیاننامە

> لەنێوان دوجار نەخۆشکەوتنی بە شیرپەنجە، کتێبەکەی نوسیوە

و بڵاوکراوەکانی حزبی شیوعی، بە کردەیی تێکەڵ بەم بوارە بوە، بەتایبەت کە نامەکانی حزبی بەنهێنی گەیاندوەتە باوکی لە زیندان.

بەهۆی ئەوەی لەخانەوادەیەکی رۆشنبیر لەدایکبوە، کاریگەری زۆری باوکیان لەسەر بوە بۆ خوێندنەوە، (روخۆش) خوێنەرێکی جیدی لێدەردەچێت و ئەندامی چەند گروپێکی خوێندنەوە بوە.

لە بواری پیشەیی دا، ئەم ژنە نوسەرە لەساڵی ١٩٩٣ وەک مامۆستا دەستبەکار بوەو وانەی وتوەتەوە، هاوشان بەردەوام بوە لە پەرەدان بەتواناکانی لە بواری نوسین و بەردەوام بون لە خوێندنەوە و موتاڵا کردن.

بەردەوامیی لە خوێندنەوە و بەدواداچون و توێژینەوەکانی، دەرەنجام چەند نوسراو و کتێبێکیان بۆ کتێبخانەی کوردیی سەربار کردوە، کە هەندێکیان لە چەند بوارێکدا زۆر تایبەت و گرنگن و هەوڵێکە بە ئاقاری بەهێز و هەمەچەشن کردنی کتێبخانەی کوردی.

(بیرەوەرییەکانی ژنانی شاخ، کۆڕەو و یادەوەری، لەنێوان ژەهرو ئومێد دا، زیوی بەیانی، مێژوی تێکۆشانی مێینەی کورد لەمەلەکیەتەوە تا دوای راپەڕین «بەشێک لەمێژویەکی فەرامۆشکراو»)، بەشێکن لە کتێبە بڵاوکراوەکانی ئەم ژنە نوسەرە.

«زیوی بەیانی» کە رۆمانێکی ئەو نوسەرەیە، باس لە نەهامەتیەکانی توێژێکی تایبەت لە ژنانی کورد دەکات، کە ئەوانیش ژنانی شاخن.

بابەتی ژنانی شاخ و ئازارەکانی ئەو توێژە و رۆڵ و کاریگەرییان لە رێڕەوی سیاسی کوردستان، بەشێکە لە گرنگیپێدانە بەرچاوەکانی ئەم ژنە نوسەرە، رەنگە هۆکاری سەرەکی ئەمەش ئەوە بێت کە خۆی یەکێک بوە لەو ژنانە.

لە کتێبی «بەشێک لەمێژویەکی فەرامۆشکراو»دا، (روخۆش عەلی) پەردە لەسەر روخساری ژنێکی قارەمان هەڵدەداتەوە، ئەو ژنەش پاڵەوان و کارەکتەرەکانی ناو چیرۆک و رۆمان و گێڕانەوە و تۆمارەکان نین، بەڵکو ئەو ژنە کەسی تر نیە جگە لەخۆی، چونکە ئەو ژنە وەکخۆی ئاماژەی بۆ دەکات، لە کاتێکدا ئەو کتێبەی نوسیوە، کەلەنێوان دوجار نەخۆشکەوتنی بە شیرپەنجە دا بوە و دەمێک کتێبەکەی تەواو کردوە، کە لەژێر چارەسەر وەرگرتن دا بوە.

کتێبێک پێمان دەڵێت نوسەرەکەی نەیتوانی بەر بە شیرپەنجە بگرێت و ژیانی خۆی لێ قوتار بکات، بەڵام بەشی ئەوە بەرگەی گرت کە هەندێک لە رۆشنایی و بیر و یادگەکانی سەری تۆمار بکات و بۆ نەوەکانی داهاتوی بگوازێتەوە.

لە چوار ساڵدا 50 منداڵی کۆرپە فڕێدراون

■ نەوژین، ڕۆژان محەمەد ڕەشید

ئەگەر بۆ هەر دایک و باوکێک خەمی گەورە بەخێوکردنی منداڵەکانیان بێت بە باشیی و گونجاویی، ئەوا بۆ (لاوێن) خەمێکی تر سەریارە، خەمی ئەوەی منداڵەکەی بە «نهێنییەکەی» نەزانێت، نەبادا پێی بریندار بێت و ژیان لە ئەو و خێزانەکەشی بشێوێت.

ئەوەی (لاوێن)پێی دەڵێت «منداڵەکەم»، لە ڕاستی دا منداڵی خۆی نییە و ئەو و هاوسەرەکی نەیانهێناوەتە دونیاوە، بەڵکو یەکێک بوە لەو دەیان منداڵەی کە دایک و باوکە ڕاستەقینەکانیان بە کۆرپەیی دەستبەرداریان بون و فڕێیان داون و ئەوان لەخۆیان گرتوە.

حاڵەتەکانی فڕێدانی منداڵی کۆرپە، حاڵەتێکە کە پێشینەی هەیە، بەڵام ئەوەی هەستی پێدەکرێت و ئامارەکانیش پشتڕاستی دەکەنەوە، ئەوەیە کە ڕێژەکەی لە ئێستادا زیاتر بوە.

لە گەڕەکی بەکرەجۆی شاری سلێمانی، خانەیەک هەیە کە هەرا و زیق و زاقی منداڵی لێنابڕێت، ئێرە خانەی منداڵانی بێسەرپەرشتە، ئەوانەی دایک و باوکەکانیان نەیانویستون و لە شوێنێک دا بە بێدەنگیی فڕێیان داون.

ئەم خانەیە کە لە سنوری پارێزگای سلێمانی دا تاکە خانەی لەمشێوەیەیە، داڵدەی ئەو منداڵانە دەدات کە فڕێ دەدرێن لەلایەن دایک و باوکەکانەوە، ئامارەکانیشی نەک دڵخۆشکەر نین، بەڵکو خەمهێنەر و مەترسیداریشن.

بەپێی داتاکانی ئەو خانەیە، لەماوەی چوار ساڵی ڕابردو دا، (٥٠) منداڵی بێسەرپەرشتی گرتوەتەخۆی، واتا مانگی بەلای کەمەوە منداڵێک فڕێدەدرێت.

> منداڵی فڕێدراو بە بڕیاری دادوەر بۆ خانەی بێسەرپەرشتان دەگوێزرێتەوە

وادیارە خەمی منداڵانی ئەو خانەیە، هەر ئەوە نیە کە خێزانەکانیان دەستبەرداریان بون، بەڵکو بەهۆی قەیرانەوە حکومەتیش وەک پێویست گرنگیی پێنەداون.

لەمبارەیەوە سەرنج حەمەسەعید، بەڕێوبەری چاودێری و گەشەپێدانی کۆمەڵایەتی سلێمانی، بۆ (نەوژین) وتی: «مانگانە بۆ ئەوەی ئەم خانە بەڕێوەبەرین پێویستیمان بە (١٠) ملیۆن دینار دەبێت بەلایەنی کەمەوە، بەڵام لە ئێستادا و بەهۆی قەیرانی داراییەوە، حکومەت بە تەواوەتی توانای دابینکردنی ئەو بڕە پارەیەی نیە و بۆ پڕکردنەوەی ئەم بۆشاییەش پشت بە کەسانی خێرخواز دەبەستین».

بەڵام کێشەی هەر پرۆژەیەک پشت بە هاوکاریی خێرخوازان ببەستێت ئەوەیە کە هاوکاریەکان ناوەناون و هەمیشە و بەردەوام نین، بۆ خانەکەش هەمان شتە.

ئەو منداڵانەی لەم خانەیەدان، پاش ئەوەی خێزانەکانیان دەستبەرداریان بون، لەڕێگەی دادگا و پۆلیسەوە بۆ ئێرە دەنێردرێن.

چۆپی عەلی، بەڕێوبەر خانەی منداڵانی بێ سەرپەرشت لە سلێمانی، ڕێکارە یاساییەکانی ئەم پرۆسەیەی بەمشێوەیە ڕونکردەوە «هەر منداڵێک کە فڕێ دەدرێت و دواتر دەدۆزرێتەوە، لەلایەن پۆلیسەوە دادوەر ئاگادار دەکرێتەوە، بە بڕیاری دادوەریش بۆ ئەم خانەیە دەگوێزرێتەوە».

ئاماژەی بەوەشکرد کە منداڵەکان هەتاوەکو تەمەنی (١٨) ساڵی دەتوانن لە خانەکەدا بمێننەوە، هەندێکجاریش ئەو منداڵانە لەلایەن خێزانی دیکەوە هەڵدەگیرێنەوەو بەخێودەکرێن، ئەمەش بە بڕیاری دادوەر و بەپێی یاسای تایبەتمەند دەبێت.

ئەگەر یاسا وەک هەمو بوارێکی تر ڕێکار و ڕێوشوێنی تایبەتی هەبێت بۆ ئەم بابەتە، ئەوا شەرع و ئاینیش بەهەمانشێوە قسەی خۆی هەیە لەمبارەیەوە.

یوسف محەمەد، پێشنوێژ و وتاربێژی مزگەوتی دەربەندیخان، فڕێدانی منداڵ بە تاوانێکی گەورە دەبینێت و دەڵێت: «فڕێدانی منداڵ و خۆدزینەوە لە بەرپرسیاریەتی بەخێوکردنی لەلایەن دایک و باوکەکانەوە، لە ئاینی ئیسلامدا ڕێگە پێنەدراوە، چونکە هەم منداڵ ئەرکی هەیە بەسەر دایک و باوکەوە، هەم دایک و باوکیش ئەرکیان هەیە بەسەر منداڵەوە».

هەمیشە خەمی گەورەی ئەو خێزانانەی منداڵی دۆزراوە لەخۆدەگرن، ئەوەیە کە نەبادا لە پاشەڕۆژدا ئەم منداڵانە بە بارودۆخەکەیان بزانن و پێی بشکێن.

(لاوێن)، کەلەگەڵ هاوسەرەکەی دا منداڵێکیان لەخۆ گرتوە و ئێستا وەکو ڕۆڵەی خۆیان بەخێوی دەکەن، ناتوانێت ئەو ترس و نیگەرانییە لە قسەکردنی دا لەبارەی چارەنوسی منداڵەکەیەوە بشارێتەوە.

وتی: «هەتاوەکو ئێستا بە منداڵەکەم نەوتووە کە من دایکی ڕاستەقینەی ئەو نیم، ئەشترسم خەڵکی پێی بڵێن و ئەو قسەیەش بریندار بکات».

ژنانی کەلار و عەزابی نەخۆشخانە...

«بەهۆی قەرەباڵەغیەوە بیرم چو باسی نەخۆشیەکەم بۆ دکتۆرەکە بکەم»

■ نەوژین

نەبونی نەخۆشخانەی تایبەت و بچوکی نەخۆشخانەی گشتی کەلار گرفتی بۆ ژنانی گەرمیان و بە تایبەتی کەلار دروستکردوە و لە کاتی سەردانیکردندا ناچار دەبن بۆ ماوەیەکی زۆر لە چاوەڕوانیدابن و لەگەڵ چەند کەسێکی دیکەشدا پزیشک ببینن کە ناتوانن کێشەکانی خۆیان باسبکەن.

ڕاپۆرتێکی یەکەی چاودێری حکومەتی خۆجێی گەرمیان کە باس لە گرفتی نەخۆشخانەی گشتی کەلار دەکات لە نێویشیدا گرفتەکانی ژنان لە کاتی سەردانیکردنی نەخۆشخانەکەدا خراوەتە ڕو.

یەکێک لەو کێشانەی ژنان لە کاتی سەردانی کردنی نەخۆشخانەکە دا باسی لێوەدەکەن، گرنگی نەدانی پزیشکانە بە نەخۆشیەکانیان.

دیمەن ئیسماعیل، سەردانیکەرێکی نەخۆشخانەی گشتی کەلارە، دەڵێت: «پزیشکی وا هەیە لەم نەخۆشخانەیە کە گوێت لێدەگرێت یان کە قسەت بۆ دەکات وەک ئەوە وایە خێرت پێبکات، نازانم گرنگی ئەوەچیە ئاوا سەیری نەخۆشەکانت بکەیت!».

«بۆ من مایەی سەرسوڕمانە پێم دەڵێیت پزیشکەکانی ئێرە گرنگی بە لایەنی دەرونیتان دەدەن، ئاخر ئەو دەستەواژەیە بۆ من غەریبە!».(پەریا مەحمود) وادەڵێت، هۆکاری ئەم قسەشی وابەستەدەکات بەم ڕوداوەوە «دەرون شتێک نیە لێرە حسابی بۆ بکرێت، پزیشک هەبوە لێرە بەشێوەیەک لە دایکم توڕە بوە تا چەند ڕۆژ خەفەتی لێخواردوە».

پەریا، وتیشی: خۆم نەخۆش بوم هاتمە ئێرە لە یەکێک لەم بەشانە پزیشکەکە هەر لەخۆیەوە چارەی دابو بەیەکا، ئیتر لایەنی دەرونی چی و چارەسەری چی، ئێستاش لەگەڵ نەنکم هاتوم بۆ ئێرە ئەگینا ئێرە بۆ سوکایەتی بەنەخۆش نەبێت هیچیتر نیە.

هەمان ئەو کۆڕان و کێشانەی ژنانی نەخۆش باسی لێوەدەکەن، بەرپرسانی نەخۆشخانەکەش جەختی لێدەکەنەوە.

د. عەدنان تۆفیق، بەڕێوبەری نەخۆشخانەی گشتی کەلار کە خۆیشی پزیشکی پسپۆڕی دڵە، ئاماژە بەوەدەکات کە زۆرجار لەبەر زۆریی ژمارەی نەخۆشەکان، ناتوانن بە تەواوی بزانن نەخۆشەکان کێشەکانیان چییە.

هۆکاری ئەمەشی بەستەوە بەوەی نەخۆشخانەکەیان زۆر کۆنە و بۆ سەرەتای دروستبونی گونجاو بوە لە هەشتاکانی سەدەی ڕابردو، بەڵام ئێستا کە ژمارەی دانیشتوانی سنورەکە زۆر زیادی کردوە، هەمان نەخۆشخانە بونی هەیە.

هەندێک لە نەخۆشەکانی ئێرە کێشەکە لە پزیشک کۆناکەنەوە بەتەنها، بەڵکو زۆری نەخۆشیش بە هۆکارێک دادەنێن بۆ ئەوەی پزیشک نەتوانێت گرنگی بەلایەنی دەرونیان بدات.

سومەیە ساڵح، لە سەرەی بینینی پزیشک دا لە نەخۆشخانەی گشتی کەلار دواندمان. دەڵێت: «شێوازی بینینی نەخۆش زۆر نەشیاوە، من چەندینجار ڕۆشتومەتە لای دکتۆر سێ کەس چوار کەس پێکەوە لە ژورەوە بوینە، بۆیە زۆرکات بەهۆی قەرەباڵەغی ژورەکە تەنانەت بیرمچوە باسی هەندێک لە کێشەکانی نەخۆشیەکەم بکەم».

ئەگەر ژنانی نەخۆش گلەیی و ڕەخنەیان هەبێت لەوەی بەشی پێویست چارەسەر نەکراون، ئەوا جێگری بەڕێوبەری نەخۆشخانەکە، باس لەوەدەکات کە هەر باشە توشی نەخۆشی دیکە نایەن.

وریا محەمەد، ئاماژەی بەوەکردوە کە هیچ گرنتیەک نیە بۆ ئەوەی نەخۆش هاتە نەخۆشخانەکە، بەنەخۆشیەکی دیکەوە نەچێتەوە، ئەمەش بەوتەی خۆی بەهۆی ئەو ڕەوشە خراپەی کە نەخۆشخانەکە هەیەتی لە ڕوی بنەما زانستیەکان و قەرەباڵەغی نەخۆشخانەکەوە.

هەبونی زیاتر لە نەخۆشێک لە ژوری پزیشک وادەکات زۆرجار نەخۆش شەرمبکات لەوتنی تەواوی کێشەکەی لای پزیشک بە تایبەتی بۆ ژنان، چونکە پزیشک کێشە و گرفتەکانی نەخۆش لای ئەمانەتە، بەڵام ئەو کەسانەی کە لە ژورەکەدان هیچ شتێک بۆ ئەوان ئەمانەت نیە.

ئەفتاو سابر، خاتونێکە لە بەشی ڕاوێژکاری بۆ بینی پزیشکی چاو هاتبو، ئاماژەی بۆ ئەوەکرد هەفتەی پێشوتر لەبەر ئەوەی نەخۆشێکی زۆر وەستابون ئەم نەیتوانیوە پزیشکەکە ببینێت، بە خەمگینیەوە وتی: «دوەم جارەمە بێمەوە بۆ ئێرە، بەهیوام ئەمڕۆ سەرەم بێت ئەگەرچی نەخۆشێکی زۆری لێیە».

بۆچی کچەکەم زۆر بەهێزە؟

■ زیائەدین یوسفزای
وەرگێڕانی: ڕێناس ساڵەح

زیائەدین یوسفزای، باوکی کچە چالاکوانی پاکستانی (مەلا)یە کە بەهۆی داکۆکیە بەردەوامەکانی لەمافی ژنان و بەتاییەت خوێندنی کچان، خەڵاتی نۆبڵی پێدراوە. لەم وتارەدا کە لە خوارەوە دەیخەینەڕو، (زیائەدین) باسی پشتیوانیەکانی خۆی دەکات بۆ مەلالەی کچی.

لە کۆمەڵگە پیاوسالار و عەشایەریەکاندا عادەتەن باوکەکان بە کوڕەکانیانەوە دەناسرێن، بەڵام من یەکێکم لەو باوکانەی، کە بە هۆی کچەکەمەوە ناسرام، زۆر شانازیش دەکەم بەمەوە. دەزانن کاتێک کچێک لەم جۆرە کۆمەڵگاییە لە دایک دەبێت خۆشحاڵی دەرنابڕن؟! پێشوازی لێناکرێت لەلایەن دایک و باوکیەوە و زۆریش غەمباردەبن چونکە کچیان بوە؟ دراوسێکان دێن و دڵنەوایی دایکەکە دەکەن و کەس پیرۆزبایی لە باوکەکە ناکات؟!

بەڵام من پێش ئەوەی مەلالە لە دایک ببێت، بیرم کردەوە چ ناوێکی لێ بنێم و سەرسام بوم بە پاڵەوانێکی ئەفسانەیی شەڕکەری ئازادی لە ئەفغانستان، ناوی (مەلالەی مێوەند) بو، بۆیە کچەکەم لەوەوە ناونا «مەلالە». دوای ئەوە رۆژێک سەیری درەختی خێزانەکەمان (شجره العائله) یوسفزەیم کرد، هەتا ٣٠٠ ساڵ لەمەوبەر لە باوانمانی تێدا نوسرابو، بەڵام تەنها ناوی پیاوەکان نوسرابون! منیش قەڵەمەکەم هەڵگرت و لە ناوەکەی خۆمەوە خەتێکم کێشا و نوسیم «مەلالە».

کچ لەم جۆرە کۆمەڵگایانەدا تاوەکو تەمەنی ١٣ ساڵی ئازادە و دەتوانێت بە ئازادی بگەڕێت و بچێتە دەرەوەی ماڵ، کە بو بە ١٣ ساڵ چونەدەرەوەی لێ قەدەغە دەکرێت. لەبەرئەوی وەک ناموسی باوک و براکانی و خێزانەکەی سەیر دەکرێت و ئەگەر سەرپێچی بکات دژی ئەو یاسایانەی خێزانەکەی، بە ناوی شەرەفەوە دەکوژرێت. ئەوەی جێی سەرنجە ئەوەیە کە ئەم پێشێلکردنەی مافەکانی کچ و ژن لەم کۆمەڵگایانە بەناوی شەرەفەوەیە!

من هەمیشە لێهاتوی و زیرەکی کچەکەمم بەرز دەنرخاند، لەگەڵ خۆم دەمبرد بۆشوێن و کۆبونەوە جیاوازەکان، هانم دەدا کە لەگەڵم دانیشێت کاتێک هاوڕێکانم سەردانم دەکەن، لەگەڵ ئەم هەمو هاندانەدا کەسایەتی کچەکەمم دروست دەکرد.

بەڵام نەگبەتی ژنان لەم کۆمەڵگایانە ئەوەیە کە منداڵیان دەبێت و دەبنە دایک، ئەم دایکە بەهەمان شێوەی خۆی کە پەروەردەکراوە کچەکەی فێر دەکات و هەمان ئەو شتانە فێری کوڕەکانی دەکات کە بەناوی شەرەفەوە مافی ئافرەت پێشێل بکەن و ئەم توندڕەویەشیان نەوە بە نەوە بۆدەمێنێتەوە.

لە وڵاتەکەی ئێمە دەردێکی کوشندەی دیکە سەری هەڵدا، ئەوەش «بە تاڵیبانی کردن» بو، کە بە هەمو جۆرێک بەشداری کردنی ئافرەتانی لەچالاکییە سیاسی و ئابوری و کۆمەڵایەتیەکاندا رەت دەکردەوە بە سەدەها قوتابخانە داخران، چونکە خوێندنیان لە کچان قەدەغەکرد، بە زۆر پەچەیان بە ئافرەتان پۆشی و ڕێگەیان پێنەدەدرا بچنە دەرەوەی ماڵەکانیان، بە ملیۆنان کەس ئازاریان دەچەشت، بەڵام کەسانێکی کەم داوای مافی خۆیان کرد، ئەوەش ترسناکترین شت بو لە کاتێکدا چواردەورت پڕ بو لەو کەسانەی خەڵک دەکوژن.

لەناو ئەو دۆخە ئەو (مەلالە)یەی من پەروەردەم کردبو، لە تەمەنی ١٠ ساڵیدا پێداگیری کرد لەسەر داواکردنی مافەکانی خوێندن یاداشتنامەیەکی نوسی بۆ سایتی BBC و بۆ بەڵگەنامەییەکانی (نیویۆرک تایمز)، لەسەرچەندین سەکۆ تا توانی وتاری خوێندەوە، بەمەش دەنگی مەلالەی کچم بەهێزترین دەنگی ناڕەزایی بو بە هەمو دنیا گەیشت.

کەمپینەکەی لە ساڵی ٢٠٠٧ەوە دەستپێکرد و لە ٢٠١١ رێز لە هەوڵەکانی گیراو خەڵاتی ئاشتی نێودەوڵەتی گەنجانی پێبەخشرا، هەر ئەمەش هۆکار بو کە تاڵیبان نەیتوانی بەرگەی ئەم کامپینەی (مەلالە) بگرێت.

بەڵام لە ٩ی تشرینی یەکەمی ٢٠١٢ تەقەیان لێکرد و هێندەی نەمابو کەلەی سەری ببرێت، ئەو رۆژە کۆتایی دنیا بو بۆ من و خێزانەکەم و دنیا لەبەر چاوم رەش بو، کچەکەم لە لێواری ژیان و مردن دا بو.

ئەو کاتەی (مەلالە) لە نەخۆشخانە بو ئازارێکی زۆرسەختی دەچەشت و توشی سەرئێشەیەکی زۆر توند بو، چونکە دەماری دەموچاوی پچڕابو لەگەڵ ئەوەشدا کچەکەم زۆر خۆڕاگر بو پێی دەوتین: «لەگەڵ خەندەی لێوە لارەکانم و دەموچاوە سڕەکەمدا من باشم، من باش دەبم تکایە خەم مەخۆن».

مەلالە، سوکناییەک بو و دڵنەوایی دەکردین، لە (مەلالە)وە فێربوین دوبارە بەهێز بین، لە هەمو کاتە سەختەکاندا من دڵخۆشم بەوەی ئەمەتان پێدەڵێم.

خەڵک لێم دەپرسن ئەو پەروەردە تایبەتە چیە کە وات کردوە (مەلالە) کچێکی چاونەترس و ئازا و دەنگ دلێر و خۆڕاگر دەرچێت؟ منیش پێیان دەڵێم پرسیارم لێ مەکەن لەبارەی ئەوەی چیم کردوە، پرسیاری ئەوەم لێ بکەن کە رێگریم لە چی نەکردوە، وەڵامەکەش ئەوەیە: «من باڵەکانی کچەکەمم نەشکاند».

ترس لە منداڵ دا.. هۆکار و چارەسەر

■ وەرگێڕانی: ئاسیا حسێن

بۆچی منداڵ هێندە دەترسێت کە لە هەندێک حاڵەتدا بەرەو نائارامییەکی زۆری دەرونی باڵ دەکشێت؟ بۆ وەڵامی ئەم پرسیارە، دەرونناسەکان چەندین هۆکاری وەکو جیهانی دەرەکی و ناوەکی و خێزان و کۆمەڵگایان باسکردوە. هەمویان لەسەر ئەوە کۆکن کە ترسی منداڵ لە جیهانی دەرەوە ترسێکە کە لە کۆرپەییدا بە هۆکارێک لە هۆکارەکان لە منداڵ رەگ دادەکوتێت و لەگەڵیدا گەورە دەبێت.

> دەبێت دایک و باوک بە شڵەژانەوە لە ترسی منداڵەکەیان نەڕوانن

> ترس شێکی ئاساییە و لە منداڵ و گەورەشدا بەدی دەکرێت

هەندێکجار ئەو ترسەی منداڵێک دەری دەبڕێت، بەهۆی پێویستیەکی دەرونییەوەیە و منداڵ لەجێی داواکردنی راستەوخۆی ئەو پێویستیە دەرونییە، لە رێگەی ترسەوە پیشانی دەدات. بۆنمونە ترسی منداڵێکی پێنج شەش ساڵە لە قوتابخانە، بەهۆی ئەوەیە کە زیاد لە پێویست خوی داوە بە هاوڕێتی دایک و باوکی و ئێستا کە دەچێتە قوتابخانە لەڕوی دەرونییەوە پێویستی بە هاوڕێتی ئەوانە.

هەندێکجار ترسی منداڵ لە ترسی گەورەکانی چواردەورییەوە سەرچاوە دەگرێت و لەوانەوە فێری ئەم جۆرە ترسە دەبێت. بۆنمونە دایکێک کە لە مێرو «حشرات» دەترسێت و هەرکاتێک ئەوانە ببینێت دەقیژێنێت، وادەکاتە کە ئەم منداڵەش لە هەمان شت بترسێت و پێی وابێت ئەو شتە دوچاری کێشەیەکی دەکاتەوە نابێت.

هەندێک ترس لە منداڵدا لە هەڕەشە و قسە توندەکانی دایک و باوکیەوە سەرچاوە دەگرێت. بۆنمونە دایکێک کە دەڵێت: «دەڕۆم و هەرگیز نایەمەوە بۆلات... دەتبەم و لە بازاڕدا دەتفرۆشمە ماڵێکی تر». ئەمانە و چەندین هەڕەشە و قسەی نەگونجاوی تر کە رۆژانە گەورەکان بەبەرچاوی منداڵەوە دەیکەن و ئاگایان لە کاریگەرییە درێژخایەنەکانی ئەو قسانەیان نییە. ئەمەش وادەکات منداڵ بەردەوام چاوەڕێی روداوێکی نەخوازراو بێت کە روبدات و بەردەوام دەرونی ناجێگیرە.

جۆرێکی تری ترسی منداڵ لە تەماشاکردنی ئەو فلیمانەیە کە بۆ تەمەنی منداڵ گونجاو نین. تەنانەت هەندێکجار فلیم کارتۆنەکانیش دەبنە هۆی ترساندنی منداڵ لە شتەکانی دەروبەر. بۆنمونە: دز و پۆلیس وچەک و کوشتن و تەنانەت دێو و جێگای تاریکی فلیمەکان , لەڕوی دەرونیەوە منداڵ دەترسێنێت و وادەکاتە منداڵ تەنانەت لە کۆڵانەکانی شاریش بترسێت. بەردەوام چاوەڕێی ئەوەبێت وەک کاراکتەری فلیم کارتۆنەکە دایکی لێ ون ببێت و شێرێک رێی پێ بگرێت و دزێک بیدزێت.

کام جۆری ترسەکان پێویستی بە سەردانی پزیشک هەیە؟

سەرەتا دەبێت تەمەنی منداڵەکە لەبەرچاو بگرین. هەندێک جۆری ترس لە تەمەنێکی دیاریکراو و بۆ ماوەیەکی دیاریکراو ئاسایی و سروشتیە، بەڵام ئەگەر ترس لە شتێک بۆ ماوەی ساڵێک یان دوان لە منداڵدا بەدی کرا، ئەوا پێویستی بە راوێژکردن بە دکتۆرێک هەیە.

ئەگەر منداڵ ترسێکی بچوکی لە شتێک هەبو، بۆ نمونە ترس لە مەنجەڵێکی گەرم یاخود ئاوی گەرم و ئەو ترسە کاریگەری لە رەفتاری ئاسایی رۆژانەی منداڵدا نەبو، ئەوا شتێکی ئاساییە و گەورەکانیش خاوەن وەها ترسێکن. بەڵام ئەگەر ترسێکی گەورە بو و وایکرد کە منداڵ تەنانەت بە ئاسایی هەنگاو نەنێت، ئەوا ترسێکی نا سروشتیە و دەرمانی پێویستە.

چۆن چارەسەری ترس لە منداڵدا بکەین؟

رێگا چارەی زۆر هەیە بۆ چارەسەرکردنی ترس لە منداڵدا. سەرەتا دەبێت دایک و باوک بە شڵەژانەوە لە ترسی منداڵەکەیان نەڕوانن و منداڵەکە هێندەی تر نەتۆقێنن، بەڵکو دەبێت بە ئارامییەوە منداڵ لە پاڵپشتی خۆیان دڵنیا بکەنەوە.

نابێت هەرگیز بەهۆی ترسێکەوە کە لە منداڵدا بونی هەیە منداڵەکە سەرزەنشت بکەین و ترسەکەی وەک کەموکورتیەک بە نێوچاویدا بدەینەوە. رەنگە هۆکاری ترسی منداڵەکە بەلای ئێمەوە شتێکی زۆر بێ مانا بێت، بۆنمونە ترسی منداڵ لە مێروچە یان تەنانەت لە قەڵەمێک کە لەنێوماڵدا کەوتوە، بەڵام نابێت بەبەرچاوی خۆیانەوە گاڵتە بەم ترسەیان بکەین، چونکە ئەم جۆرە مامەڵە هیچ لە ترسی منداڵەکە کەم ناکاتەوە، بەڵکو منداڵەکە دەرەنجێنێت.

تا دەکرێت منداڵ لەو شتە دور بخەنەوە کە لێی دەترسێت. یان منداڵەکە ناچار مەکەن کە راستەوخۆ ئەو شتە بگرێتە دەستەوە و پێمان وابێت بەمشێوەیە ترسەکە دەشکێت. دەبێت سەرەتا منداڵەکە لە هۆکاری ترسەکە دور بخەینەوە و لە باوەشی خۆماندا دڵنیای بکەینەوە کە لەو شتە بەدورە.

ئەگەر دایک و باوک خۆشیان لەو شتە دەترسن کە منداڵەکە لێی تۆقیوە، ئەوا منداڵ ناتوانێت ئەو ترسە بەلاوە بنێت. بۆنمونە دایکێک کە خۆی لە تاریکی دەترسێت، ئەوا تا ڕوبەڕوی ترسەکەی خۆی نەبێتەوە ناتوانێت ترسی منداڵەکە چارەسەر بکات.

یاری کردن وەکو باشترین چارەسەر

ئەگەر منداڵەکە لە شتێکی ماڵەکە دەترسێت، ئەوا دەتوانیت دەستی یەکێک لە بوکەشوشەکانی پێوە بدەیت و بڵێی ئەها بوکەکە لەوە ناترسێت. یان لەرێگەی چیرۆکی سادەوە هەوڵ بدەین ئەو شتانەی منداڵ لێی دەترسێت لەپێش چاوی جوان بکەین.

لەکۆتاییدا، ترس شێکی ئاساییە و لە منداڵ و گەورەشدا بەدی دەکرێت، بەڵام دەبێت دایک و باوک نەهێڵن ترسەکە کاریگەری دەرونی لەسەر منداڵ بەجێبهێڵێت و کەشێکی پڕ لە متمانە بە منداڵ ببەخشن.

قەبزی و هۆکاری قەبزی لای ژنانی دوگیان

■ نەوژین، دیمەن ئیسماعیل

قەبزی (constipation) حاڵەتێکی زۆر باوە و نزیکەی سێ لەسەر چواری خەڵکی توشی دەبن، هەندێکجار حاڵەتە و هەندێکجار دەبێتە نەخۆشیەکی درێژخایەن. سەرچاوە زانستیەکان ئاماژە بەوەدەکەن ژنان زیاتر لەپیاوان توشی دەبن، هۆکاری ئەمەش بۆ ئەوەدەگێڕنەوە کە لایەنی سۆزدارییی کە پەیوەندی زۆری بە قەبزییەوە هەیە، لەلای ژنان هەستیار ترە وەک لە پیاوان.

ئەم حاڵەتە تەندروستییە، بەتایبەتی ژنانی دوگیان زیاتر روبەڕوی دەبنەوە کە کاریگەریی و لێکەوتەی دەبێت. لەمبارەیەوە دیدارمان سازکردوە لەگەڵ (د.هۆشمەند رەحمان)، پزیشکی پسپۆڕی نەخۆشیەکانی هەناو و پەنکریاس.

*سەرەتا بابزانین قەبزی چیە؟
قەبزی گۆڕانکاری یان کەمبونەوەی چونەسەر ئاو یان هەرگۆڕانکاری لە شلە بۆ رەق کە مرۆڤەکە خۆی هەستی پێبکات، بەگشتی حاڵەتەکەش کاتێک بە قەبزی ناودەبرێت کە کەسەکە لە ٣ رۆژ جارێک پیسایی بکات.
*رێژەیەکی زۆر لەئافرەتان توش دەبن، بەڵام لەچ کاتێکدا زیاتر توش دەبن؟
لەدو حاڵەتدا زیاتر توش دەبن:
١. لەکاتی دوگیانی
٢. چەند رۆژێک دوای منالبون.
* جگە لە ژنانی دوگیان، هۆکارەکانی روداني قەبزی چیە بەتایبەت لەلای ژنانی تر؟
چەند هۆکارێکن، لەوانە: بەکارهێنانی هەندێک جۆری دەرمان کە بۆ قەرەبوکردنەوەی مادەی ئاسن بەکاردێت. هەروەها کەم خواردنی سەوزە و میوە و دانەوێڵە. هەروەها بەهۆی کەمی هۆرمۆنی پرۆجیسترۆن کاریگەری دەکاتە سەر خاوبونەوەی ریخۆڵە و قەبزی دروست دەکات. هەروەها بەکارهێنانی هەندێک دەرمانی دژە ئازار و خەمۆکی و بەرزی فشاری خوێنیش دەبنە هۆی قەبزی.

> **تێکچونی خواردنی ئافرەت رۆڵی هەیە لەتوشبون بەم حاڵەتە**

هەندێک چارەسەری ئازار وەک ترامادۆڵ و دیمۆلفین ریخۆڵە خاودەکاتەوە و قەبزی دروست دەکات.
* ئەی بۆ ژنانی دوگیان هۆکارەکانی چین؟
ئەوانیش چەند هۆکارێکن، لەوانە: هەندێکجاریش کاتێک ئافرەت ماوەی دوگیانی بەرەو کۆتایی دەچێت رەحمی گەورە دەبێت یان لەکاتی منالبون دا رەحمی گەورە دەبێت، ئەمەش فشار دەخاتە سەر ریخۆڵەکان و قەبزی رودەدات. هەروەها تێکچونی خواردنی ئافرەتەکە دوای منالبون رۆڵی هەیە لەتوشبون بەم حاڵەتە. هەروەها بەهۆی بونی تەقەڵی نەشتەرگەریی لەدایکبونەوە، زۆرجار ژنان بەهۆی ترسیان لە ئازاری تەقەڵەکە بە ئاسایی ناچنە سەرئاو و ئەمەش قەبزی دروست دەکات، ئەمە جگەلەوەی هەندێکجاریش بەهۆی مادەی سڕکەر «بنج»ەوە کە ژنان لەکاتی نەشتەرگەری منالبوندا وەریدەگرن، توشی قەبزی دەبن.
* بەگشتی چارەسەر بۆ قەبزی چیە؟
دەتوانین ئەم چەند هەنگاوە بگرینەبەر:
١. رۆژانە ١٠ بۆ ١٢ پەرداخ ئاو بخۆنەوە. ئەگەر ئارەقی زیاتریان کردەوە یان کەشەکەیان گەرمتر بو، دەبێت ئاوخواردنەوەیان زیاتر بکەن.
٢. ئەگەر حەپی بەهێزکەر «مقوی»یان بەکارهێنا و کەمخوێن نەبون، دەتوانن ئەو حەپانە بەکاربهێنن کەمادەی ئاسنی تێدا نیە.
٣. ئەو خواردنانەی کە فایبەریان زۆرە، وەکو: سەوزە، میوە و دانەوێڵە (ساوەر و قەرەخەرمان) بەسودن.
٤. خواردنەوەی دۆشاوی تو.
٥. وەرزش کردن و جوڵان و مەلەوانیی کردن.
* باس لەوەدەکرێت کە شیرو بەرهەمەکانی دەبنە هۆی قەبزی؟
بەڵێ ئەوانیش دەبنە هۆی قەبزی.
* لایەنی دەرونی چ کاریگەرییەکی هەیە، بەتایبەتی بونی دڵەڕاوکێ و خەم؟
بەڵێ رۆڵی بەرچاوی هەیە، چونکە نەک هەر قەبزی دروست دەکەن، بەڵکو خراپتریشی دەکەن.
* لە چ کاتێک پێویستە نەخۆش سەردانی پزیشک بکات؟
ئەگەر ئەو خاڵانەی سەرەوە کە وەکو چارەسەر باسمان کرد بەکاری هێنا و سودی نەبو، یاخود ئەگەر قەبزیەکە ئازاری زۆری لەگەڵدا بو و ٣ رۆژی خایاند، یان ئەگەر نەخۆشەکە توشی رشانەوە بو و لەناو پیسیەکەدا خوێنی بینی، ئەوا پێویستە سەردانی پزیشکی پسپۆڕ بکات.
* ئەگەر قەبزی زۆر بخایەنێت ترسی هەیە ببێتە هۆی نەخۆشی تر؟
ئەگەر قەبزیەکە زۆر بخایەنێت، لەوانەیە ببێتە هۆی دروستبونی هەندێک نەخۆشی دیکە، وەکو: مایەسیری، قڵیشی کۆم، خزانی کۆم، فتق و خزانی منالدان.

تەمەنی نائومێدی لە ژنان دا

■ نەوژین، ئامینە محەمەد

ژنان لە تەمەنی (٤٠) ساڵی بە دواوە، وردە وردە دەچنە ناو قۆناغەکانی تەمەنی نائومێدی، هاوکات لە قۆناغە جیاجیاکانی تەمەنی نائومێدی کۆمەڵێک نیشانە و کێشەی تەندروستی دەردەکەون کە زۆربەیان بەهۆی چونە نێو ئەو تەمەنەیەو پێویستە ژنان لەو تەمەنەدا بە وردی ئاگاداری تەندروستی خۆیان بن.

تەمەنی نائومێدی چیە؟

ئەو قۆناغەیە کە سوڕی مانگانە دەوەستێت و هێلکەدان چیتر توانای دروستکردنی هێلکەیان نامێنێت و دوگیانی رونادات و گۆڕانکاری بەسەر هۆرمۆنەکانی جەستەدا دێت. بەزۆری تەمەنی نائومێدی لە نێوان تەمەنی (٤٠) بۆ (٥٨) ساڵیدا رو دەدات.

قۆناغەکانی تەمەنی نائومێدی چین؟

١. کەمبونەوەی سوڕی مانگانە: ئەم قۆناغە وەک لە ناوەکەیدا دیارە ژن بەتەواوی لە سوڕی مانگانە ناوەستێت، بەڵکو کەم دەبێتەوە، کەمبونەوەی سوڕی مانگانە (٨) بۆ (١٠) ساڵ پێش قۆناغی نائومێدی دەست پێ دەکات، لەم قۆناغەدا سوڕی مانگانە بەشێوەی پچڕپچڕ دەبێت و لەم کاتەدا ئەگەری دوگیانی هەیە، بەڵام بەرێژەیەکی زۆر نا.
لەکاتی نەمان و کەمبونەوەی سوڕی مانگانەدا هەندێک گۆڕانکاری و نیشانە لە جەستەی ژن رو دەدەن کە بریتین لە: نەرمی سنگ، زیادبونی نەخۆشی منالدان، گۆڕانکاری بەسەر کێشی لەش و توش بون بە سەرئێشە.
٢. وەستانی سوڕی مانگانە: ئەو قۆناغەیە کاتێک ژن بەتەواوی لە سوڕی مانگانە دەوەستێت، هێلکەدان لە بەرهەمهێنانی هێلکە دەوەستێت، لەش کەمتر هۆرمۆنەکانی ئیسترۆجین و پرۆجیسترۆن بەرهەم دەهێنێت.
ئەو نیشانانەی لەم قۆناغەدا دەردەکەوێت: ئارەق کردنەوەی شەوان، خەوزڕان، زۆر میزکردن، وشکی زێ، ناجێگیری باری دەرونی، گرفت لە یادەوەری و ئازاری جومگەکان.

(٥) بنەمای تەندروستی لە تەمەنی نائومێدی دا

خانمان نزیکەی نیوەی تەمەنیان لە دوای تەمەنی نائومێدییەوە بەسەر دەبەن، بۆیە گرنگە بەر لەوەی بگەنە ئەو تەمەنە زانیاریان لە بارەیەوە هەبێت. ئەمانە هەندێک لە زانیاریە گرنگەکانن:
١. زیادبونی کێشی لەش: دوای کەوتنە تەمەنی نائومێدی ئاستی هۆرمۆنی مێینە دادەبەزێت، بڕێکی کەم لە هۆرمۆنی لاوازی ئۆیسترۆن لە رژێنی سەر گورچیلە دەردەدرێت کە هانی زیادبونی کێش دەدات. بۆیە ئەگەر کێشت زیادی کرد زۆر نیگەران مەبە، بەڵام مەهێڵە قەڵەوت بکات.
٢. جگەرە کێشان تەمەنی نائومێدی پێش دەخات: بەپێی توێژینەوەیەک ئەو خانمانەی جگەرە دەکێشن یاخود لەگەڵ کەسی جگەرە کێشدا دەژین، (٢١) مانگ زوتر دەگەنە تەمەنی نائومێدی بەبەراورد بەوانەی جگەرە ناکێشن یاخود لەگەڵ کەسانی جگەرەکێش ناژین، چونکە ئەو مادده کیمیایانەی لە دوکەڵی جگەرەدا هەن، زیان بەو خانانەی جەستە دەگەیەنن کە هۆرمۆنی مێینەی ئیسترۆجین دەردەدەن.
٣. هەندێک خواردن ئاستی هۆرمۆنی مێینە بەرز دەکەنەوە: پسپۆڕان ئامۆژگاری خانمان دەکەن پاقلەمەنیەکانی وەک نۆک و نیسک و سۆیا زیاتر بخۆن، هەروەها سەوزە تۆخە گەڵادارەکانیش جێگەی گرنگی پێدانن لەلایەن پسپۆڕانەوە بۆ خانمان، چەرەس و دانەوێڵە و میوە وشککراوەکان و فرێشەکانیش دیسان گرنگن، دورکەوتنەوە لە خواردنی شیرینی و کاربۆهیدراتەکانی دیکەی وەک برنج و پاستا، ئەمانە وا دەکەن درەنگتر بگەیتە تەمەنی نائومێدی.
٤. ئاگات لە پێستت بێت: هۆرمۆنی مێینەی ئیسترۆجین هانی دروستبونی کۆلاجین دەدات کە ئەویش هانی پتەوی و توندی و ئاوداری پێست دەدات، هەروەها ئیسترۆجین پارێزگاری لە پێست دەکات لە بەرامبەر تیشکی سەرو وەنەوشەیی لە تیشکی خۆر، لەتەمەنی نائومێدیدا دابەزینی ئاستی ئەو هۆرمۆنە هەمو کاریگەریە ئەرێنیەکانی لەسەر پێست کەم دەکاتەوە، بۆیە پێویستە خانمان لەو تەمەنەدا زیاتر لە خەمی پاراستنی تەندروستی و جوانی پێستیاندابن، بە راوێژ لە گەڵ پزیشکی پێست.
٥. تەنکبونی قژ: تەمەنی نائومێدی هاوکاتە لەگەڵ تەنکبونی قژ، بۆ رێگری لە تەنک بونی قژ، دەوترێت بەکارهێنانی ئەو شامپۆیانەی کە مادەی کافاینیان تێدایە گرنگە، چونکە کافاینەکە دەچێتە چیکڵدانەکانی مو و بۆریەکانی خوێنی پێستە سەرو چیکڵدانەکان خاو دەکاتەوە و بەوەش خوێنی زیاتر دەگاتە موەکان و ناهێڵێت لاواز بن.
ئەوەی جێی سەرنجە، خواردنەوەی قاوە کە بە کافاین دەوڵەمەندە ئەو کاریگەریەی نیە، چونکە کافاینەکە ناگاتە چیکڵدانەکانی مو.

هـــانـــی، ژنێەکی تایبەت

■ نەوژین، شاران بەرزنجی

کە گوێ لە (هانی) دەگرین ئاوازی کۆن دێتە بەر گوێمان، دەبێت هەستێکی وامان لا دروست بێت کە ئەو خاتونە لەسەردەمی ئێستادا ناژی، ئاوازەکانی هی سەردەمی کۆنن، ئەو خاتونە کلاسیکیانە گۆرانی دەبێژێت بەجۆرێک ژێیەکانی دەنگی لە ژێیە کلاسیکیەکان دەچێت، ئاوازێک لە قوڕگی ئەم خاتونە دایە کە مەحاڵە مێژو دوبارەی بکاتەوە، حەیفە گوێ لە هانی بگرین وەکو هونەرمەندێکی سەردەمیانەو کاتییانە، ئەم خاتونە ژێیەکانی قورگی دەگمەنن، کە بەوپەڕی ئیحساسەوە ژێیەکانی دەنگی دەلەرنەوە هەزار ئاوازی بەدبەختی و خۆشەویستی چیرۆکی نادیار دەبینین.

(هانی) لە شاری سنەی رۆژهەڵاتی کوردستان هاتوەتە بون، لە هەمان شاریش گەورە بوە، لە تەمەنی منالّیەوە شانۆگەری کردوەو گۆرانی وتوە.

دەڵێت: «ئەگەر ئێستا من هونەرمەند نەبومایە ئەوا سیاسەتمەدار بوم، چونکە خانەوادەکەمان هەمویان سیاسین».

ئەم خاتونە ژیانی هاوسەری پێکهێناوە، بەڵام سەرکەوتو نەبوەو جیابوەتەوە، کوڕێک و کچێکی هەیە، کە لای خۆی دەژین و هەندێک جاریش سەردانی باوکیان دەکەن. ماوەیەک هانی رۆیشت بۆ تاران لەوێ لە زانکۆ وانەی وێنەکێشان و گۆرانی وتنی خوێند، پاشان لە دەرەوەی وڵات بەشداری کۆرسێکی هونەریی کردوە.

لە ساڵی (٢٠٠٠)ەوە دەستی بە گۆرانی وتن کردوە. هانی دەڵێت: «خۆشترین سات لای من ئەو ساتەیە، کە لەسەر تەختەی شانۆ رادەوەستم گۆرانی ئەڵێم لەبەردەم ئەو خەڵکەی دانیشتون.»

> **لە هەر شوێنێک بم دەتوانم پەرە بە کارەکانی خۆم بدەم**

لە ساڵی (٢٠٠٤) چوە بۆ ئەڵمانیا و لەوێ نیشتەجێ بوە. هانی دەڵێت: «قەت خۆم بە غەریب نازانم، لە هەر شوێنێک بم دەتوانم پەرە بەکارەکانی خۆم بدەم و ئەو کارانەی من کردومە هونەرمەندی وا هەیە چەندان ساڵە لە دەرەوە دەژی نەیتوانیوە بیکات، من لە دەرەوە لە چەندان فیستیڤاڵی نێودەوڵەتی بەشداریم کردوە».

هانی سەبارەت بە رەوشی ئێستای هونەری کوردی دەڵێت: «بەڕای من ئێستا هونەری کوردی شێواوە، من ئەسڵەن گوێ لە هونەرمەندانی ئێستا ناگرم. تەنیا گۆرانییە کۆنەکان نەبێ، بەتایبەت عەلی مەردان شەیدای گۆرانییەکانی ئەوم».

چەند بەرهەمێکی بڵاو کردوەتەوە، ئەلبومی یەکەمی کە ناوی (ساندرێلا) یە لە ساڵی (٢٠٠٩) بڵاوکرایەوە و بو بە پرفرۆشترین ئەلبومی ئەو ساڵە و دەنگدانەوەیەکی زۆر باشی هەبو. ئەلبومی دوەمی بەناوی (دایک) لە ساڵی (٢٠١٠) بڵاو کرایەوە کە سەرجەم ئاوازەکانی لەلایەن خۆیەوە دانراوە و ستایلێکی بەکارهێنا کە بۆیەکەمجار بو لەناو کوردا ئەم جۆرە ستایلە بەکاربێت.

چەندین کلیپیشی هەیە کە دواهەمین و نوێترینیان بەناوی «میراج» بو. لەبارەیەوە (هانی) دەڵێت: میراج بە مانای «سەراب» دێت و رەنگدانەوەی ئەو پارادۆکسانەیە کە لە سەردەمی منالّی مرۆڤی مۆدێرن دەستپێدەکات و شەڕێکی بێ کۆتایی لە دەرونیدا بەدوای خۆیدا دەهێنێتە ناو ژیانی.

دەشڵێت: «ئەو پارادۆکسانەی کە هەر لە منالّییەوە پڕت دەکەن لە پرسیار، من کێم، لە دەوروبەری من چی رو دەدات، نسبەتی من لەگەڵ ئەو روداوانە چییە؟ ژیانی مۆدێرن پڕە لە بەربەست گەلێک کەوا ناچارت دەکات بەوەی تەنیا بیر لە خۆت بکەیتەوە».

ئەم ململانێیەی ناو ناخی خۆت، وەک (هانی) ئاماژەی بۆ دەکات، دەتگەیەنێتە ئەو بڕوایەی کە دەبێت سنورەکان بشکێنی «دەبێت لەگەڵ سیستەم و نەریت و هەمو ئەو شتانەی کە هەستی داهێنەرانەت دەچەوسێننەوە و دەیخەنە ژێر پێ شەڕ بکەی».

پێشیوایە کۆمەڵگا و نەریت شکاندنی سنورەکان بە تاوان دەزانێت کە سزای لەسەرە، بەڵام بەزاندنی ئەو سنورانە دەبنە مایەی چێژێکی تایبەتی «شەڕی شکاندنی سنور و سزاکانی، لە دەرونت دا دەبێتە هۆی داهێنان، داهێنانێک بەمەبەستی رزگارییەکی ئەبەدی».

(هانی) بەشداری چەندان فێستیڤاڵی جیهانی کردوە. هەروەها چەندان کۆنسێرتی لە ناوەوە و دەرەوەی کوردستان ئەنجام داوە و ئێستاش بەردەوامە لە برەو دان بە رێچکە هونەرییەکەی.

سەرچاوە: ویکیپیدیا و چەند سەرچاوەیەکی ئەلیکترۆنی

قڵێشانی لێو لە وەرزەکانی پایز و زستان و چارەسەرکردنی

■ نەوژین، سێوە محەمەد

هەمو ساڵێک لەوەرزی پایز و زستاندا خەڵک توشی لێو قڵێشان دەبن، هەرچەندە ئەو حاڵەتە زۆرجار ئاساییە، بەڵام بەردەوام لێو قڵێشان رەنگە نیشانە بێت بۆ هەندێک نەخۆشی.

بەوپێیەی لێو بەشێکی گرنگی روخسارە، هەربۆیە جوانی و تەندروستی و بریقەداری لێوەکان، کاریگەری زۆری لەسەر جوان دەرخستی روخساری خانمان هەیە.

لێو قڵێشان سەرەتا بە وشکبونەوەی لێو دەست پێدەکات و پاشان توێژاڵێکی لێدەبێتەوە و زۆرجاریش دەبێتە برین و خوێنی لێ دێت.

هەندێک کەس خویان بەوە گرتوە بەردەوام بە زمان لێویان تەڕ دەکەن، بۆیە پێویستە لەم وەرزەدا بەتایبەت خۆمان بەدور بگرین لە تەڕکردنی لێوەکان بەزمان، چونکە دەبێتە هۆی وشکتربونی لێوەکان.

هۆکاری سەرەکی لێو قڵێشان کەشوهەوای سارد و وشک و سەرمایە، یان زۆر بەرکەوتنی تیشکی خۆرە، زۆرجاریش هۆکارەکەی بەکارهێنانی هەندێک دەرمانە کە بۆ چارەسەری زیپکە بەکاردێت. هەندێک هۆکاری دیکەش هەن، لەوانە:

١. نەخواردنەوەی بڕی پێویستی ئاو، بەشێوەیەک پێویستە هەمو کەسێک رۆژانە (٦) پەرداخ ئاو بخواتەوە بۆ پاراوکردنی لەش بەگشتی و لێو بەتایبەتی.

٢. بە هۆی لاوازبونی لەش بەگشتی، بەتایبەت لەکاتی دوگیان بوندا.

٣. هەوکردن بەهۆی مشەخۆر یان ئەو کەڕوانەی لەهەوادا بڵاودەبنەوە لەوەرزی زستاندا.

> **پێویستە هەمو کەسێک رۆژانە (٦) پەرداخ ئاو بخواتەوە**

٤. بەهۆی سستی ئەو رژێنانەی لیک دەردەدەن لەدەمدا و یارمەتی تەڕیی لێوەکان دەدەن، ئەمەش وشکبونی لێوەکانی لێدەکەوێتەوە.

٥. خۆدانە بەر هەوای وشک بێ ئەوەی کرێمی نەرمکەرەوەی لێو بەکار بهێنیت.

٦. بەهۆی زۆر تەڕکردنی لێو و هەوڵدان بۆ لێکردنەوەی پێستی نەرمی سەرلێو کەئەمەش وەک خویەک لە زۆر کەسدا هەیە.

٧. زۆر خواردنی خواردەمەنی سوێر و تیژ کە کاریگەری زۆری لەسەر پێستی لێو هەیە.

٨. سستیی گورچیلەکان هۆکارێکی دیکەی وشکی لێوە.

٩. بەهۆی توشبون بەنەخۆشی کەمخوێنی یان کەمی ڤیتامینە بنەڕەتییەکان، وەک: ڤیتامین (ئەی و سی و دی).

جگە لەمانەش هەندێک دەرمان دەبنە هۆی وشکی لێوەکان دواتر قڵێشانی، لەوانە: ئەو دەرمانانەی کە ڤیتامین A تێدایە لەگەڵ دەرمانی چارەسەری کیمیایی، هەندێک جاری تریش وشکبونی لێو و قڵێشانی پەیوەندی بە نەخۆشیە بەدخۆراکیەکانەوە هەیە کە دەگاتە ئەوەی هەوکردن دروست ببێ بەتایبەت لە گۆشەی لێوەکان.

پێویستە بەر لەچارەسەرکردنی لێو قڵێشان ئەو نەخۆشیانە چارەسەر بکرێت کە بونەتە هۆی قڵێشانەکە، وەک: حاڵەتەکانی کەمخوێنی، بەدخۆراکی یان سستی گورچیلەکان.

چارەسەرکردنیشی چەند جۆرێکن، لەوانەش: پێست لابردنی لێوەکان واتە هەفتەی جارێک بە فلّچەی ددان و ئاوی شلەتێن هەوڵی لابردنی پێستی مردوی لێوەکان بدرێت. دواتر بەتێکەڵەیەکی شەکر و زیتی زەیتون یان هەنگوین، بەشێوەی بازنەیی مەساج بکرێت. یان شەوانە لێوەکان بەڤازلین یان زەیتی گوێزی هیندی چەور بکرێت.

یەکێکی تر لەچارەسەرەکان گرنگیدانە بەخواردنە دەوڵەمەندەکان ریشاڵەکان و ئاسن و هەمو ڤیتامینەکان.

خواردنەوەی ئاو زۆر پێویستە بەتایبەت لەوەرزی زستاندا کە بەهۆی کەشوهەواوە خەڵک کەمتر ئاو دەخواتەوە، ئەوەش کاریگەری خۆی هەیە لەسەر نەرمی و پاراویی لێوەکان.

دەربارەی نەوژین

نەوژین، رۆژنامەیەکی سەربەخۆی تایبەتمەندە بە پرسەکانی ژنان، مانگانە لەلایەن رادیۆی دەنگ لە گەرمیان بڵاودەکرێتەوە.

یەکەم ژمارەی لە ٢٠١٦/١٢/٢٦ دەرچوە.

رادیۆی دەنگ، پرۆژەیەکی میدیایی سەربەخۆیە لە ناوچەی گەرمیان، لە (٢٠١٠)ەوە بە پەخشی رادیۆیەکی لۆکاڵی دەستی پێکردوەو پاشان وێبسایتێکی داناوە.

رۆژنامەی (نەوژین) یەکێکە لە چالاکیەکانی پرۆژەی رادیۆی دەنگ بە پاڵپشتی سندوقی نیشتمانی بۆ دیموکراسی (NED) ئەمریکی.

رۆژنامەنوسانی ئەم رۆژنامەیە، ژمارەیەک کچن کەپێشتر خولی راهێنانیان لەلایەن رادیۆی دەنگەوە بۆ ئەنجامدراوەو زۆرینەیان پێشتر کاری رۆژنامەوانییان نەکردوە.

بۆ پەیوەندیکردن بە رۆژنامەکەوە

تەلەفۆن:
٠٧٤٨٠٢٠٧٤٠٠

ئیمەیڵ:
nawzhinnewspaper@gmail.com

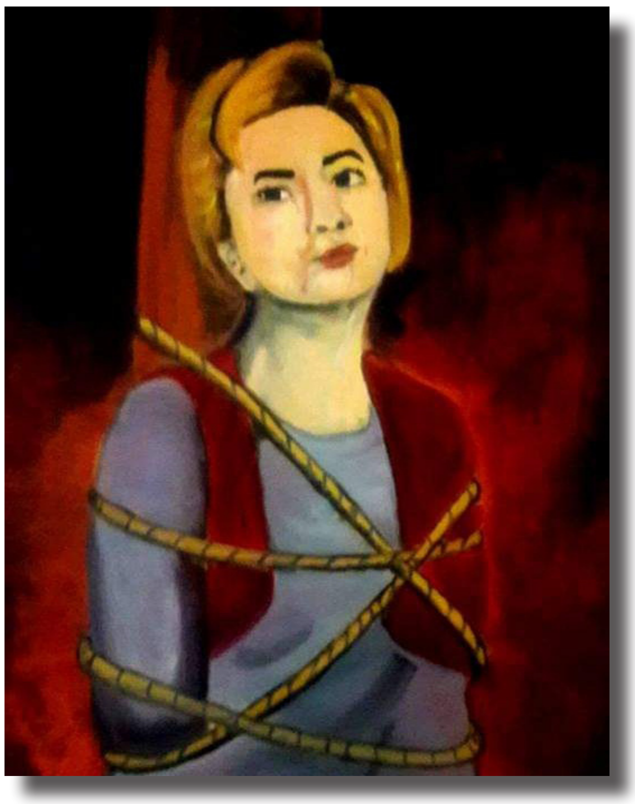
فەیسبوک:
nawzhinnewspaper

دەتوانن لەماڵپەڕی رادیۆی دەنگ کۆپی ئیلیکترۆنی ژمارەکانی رۆژنامەکە ببینن

www.radiodang.org

هونەرمەندانی [گروپی کیژانی شێوەکاری کفری] پێکەوە دەڵێن:

نا بۆ توندوتیژی دژ بە ژنان



تابلۆی شێوەکار: (شێوە حسێن)

تابلۆی شێوەکار: (دێرین عوسمان)

تابلۆی شێوەکار: (شێوە حسێن)

تابلۆی شێوەکار: (زەینەب ئەرکەوازی)

تابلۆی شێوەکار: (نۆشین ئیحسان)

تابلۆی شێوەکار: (دیلان سەلام)

تابلۆی شێوەکار: (شەیما وەلید)